

---

# હૃદયવસ્થા.

નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ,

એલ. એમ. એન્ડ એસ

છત્રપતિ હરિમસાદ ડાહ્યાભાઈ, બી. એ

---

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૩૬૭ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ગુરુત્વવર્ધન

વિષય ટૂંક

# ગૃહન્યવસ્થા.

રચનાર

નીલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ, એલ. એમ. એન્ડ. એસ.

માજી આસીરટન્ટ સરજન તથા બી. જી. મેડીકલ સ્કુલના  
શારીરવિદ્યા અને ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્રના શિક્ષક, મું-  
બઈ ઇલાકાની પહેલી અધિક્ષાળાના વડા તથા  
હિન્દુસ્તાનની કામીદોલત વગેરેના કર્તા.

તથા

છત્રપતિ હરિમસાદ ડાહ્યાભાઈ, બી. એ.

અમદાવાદ ન્યુ ઇંગ્લિશ સ્કુલના શિક્ષક.  
તથા ચરિત્રમાળા (મોગલસમય), દેશી  
રમતો વગેરેના કર્તા.

આવૃત્તિ પહેલી.

મળવાનું ઠેકાણું:—મેશર્સ. સાકરલાલ બુ-  
લાખીદાસ અને કું. અમદાવાદ.

અમદાવાદ.

“ રાજનગર ટાઇપ પ્રાઇન્ટરી પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ. ”

સર્વ હક સ્વાધીન રાખ્યા છે.

કિંમત. આના ૬.

ગુજરાત વિધાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ

૩૬૬

---

સને ૧૮૬૭ નાં ૨૫ મા એક્ટ મુજબ આ પુસ્તકના  
સર્વે હક્ક સ્વાધીન રાખ્યા છે.

---

# પ્રસ્તાવના.

સંસાર સુખદાયી કરવાને માટે સ્ત્રી પુરૂષે આ દુનીયામાં જૂદી જૂદી ફરજો અદા કરવાની છે. સ્ત્રી કેળવણીનું કામ સ્ત્રીએ આ ફરજો શી રીતે અદા કરવી એ સમજાવવાનું છે. સાધારણ રીતે પુરૂષ બહાર ત્યારે સ્ત્રી ઘરની અંદર રહી આ કામ કરે છે. આથી ઘર અને ઘરને લગતી સઘળી બાબતો, માણસો અને વસ્તુઓ, અને જે દરેક વિષયથી ઘર તંદુરસ્ત અને સુખી થાય એ વિષે જ્ઞાન સંપાદન કરવાની સ્ત્રીને ખાસ જરૂર છે. આ નાનકડા પુસ્તકમાં આવું જ્ઞાન આપવા યત્ન કર્યો છે. એની બાબા દરેક જણ સમજી શકે એવી સાદી અને સરળ રાખી છે. આ પુસ્તક વાંચી દરેક બાળકી, સંસાર સુખનું સ્ત્રી કેટલું મોટું અંગ છે, દાણાફણી, વાસણકુસણ, કપડાંલત્તાં, હવાપાણી, પૈસોટકો, હુંકાણમાં સુખના સઘળાં સાધનો સારા યા ખોટા નીવડવાનો કેટલો બધો આધાર તેનીજ સાચવણી, તેનીજ દેખરેખ, તેનીજ ઓખવટ તેનીજ સંભાળ, તેનીજ કરકસર પર રાખે છે, એ સમજી, વખતની બૂજ જાણી, સારી સમજ વાપરી, પોતાનાં કાર્યિક અને માનસિક સદ્વર્તનથી કુટુંબ કપીલમાં સદ્વર્તનનાં બીજ રાખે તે અમારો યત્ન કૃતાર્થ થયો સમજીશું.

આ પુસ્તક એડીથ. એ. બાર્નેટ અને એચ. સી. એનિલના ઈંગ્રેજી અંથનું અનુકરણ છે. એ તૈયાર કરવામાં આપણા દેશની રીતભાતો, ફળફળાદી, દાણાફણી, ઘરબહાર, કપડાંલત્તાં વગેરે સઘળી બાબતો પર ખાસ ધ્યાન આપ્યું છે.

આ પુસ્તક વાંચી ટ્રેધનીંગ કોલેજના પ્રિન્સિપાલ રા. સા. માધવલાલ હરિલાલે જે અમુલ્ય સૂચનાઓ કરીછે તેને માટે તેમનો આભાર માનીએ છીએ.

લી. કર્તા.

# ગૃહવ્યવસ્થા.

## અનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.
ગૃહવ્યવસ્થા.	૧.

### ભાગ. ૧ લો.

પ્રકરણ. ૧	લું. આશ્રય-રહેઠાણ.	૩.
પ્રકરણ. ૨	જી. હવા અને તેની અવર જવર.	૯.
પ્રકરણ. ૩	જી. પાણી.	૧૫.
પ્રકરણ. ૪	ચું. કચરાનો નીકાલ.	૨૧.

### ભાગ. ૨ જો.

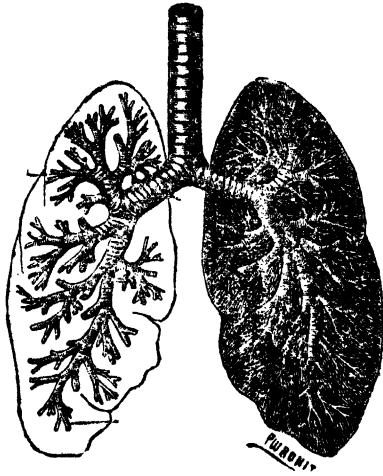
પ્રકરણ. ૧	લું. ઝોરડાઓની વ્યવસ્થા.	૨૭.
પ્રકરણ. ૨	જી. ધરનો સામન સરંજામ અને શણગાર.	૩૦.
પ્રકરણ. ૩	જી. પોષાક....	૩૫.
પ્રકરણ. ૪	ચું. ખોરાક....	૪૧.
પ્રકરણ. ૫	મું. ખોરાક અને તેના પૌષ્ટિક ગુણો.	૪૬.
પ્રકરણ. ૬	કું. ખોરાકની ખરીદી.	૪૯.
પ્રકરણ. ૭	મું. ફસલ.	૫૨.
પ્રકરણ. ૮	મું. રસોઈ.	૫૫.
પ્રકરણ. ૯	મું. દીવો દેવતા.	૫૯.
પ્રકરણ. ૧૦	મું. ચોખવટ.	૬૪.
પ્રકરણ. ૧૧	મું. ધોવાનું કામ.	૬૯.
પ્રકરણ. ૧૨	મું. તાંદુરસ્તી અને ખીમારી.	૭૨.

### ભાગ. ૩ જો.

પ્રકરણ. ૧	લું. પૈસા....	૭૭.
પ્રકરણ. ૨	જી. આવક.	૭૮.
પ્રકરણ. ૩	જી. ખર્ચ.	૮૦.
પ્રકરણ. ૪	ચું. બજાર.	૮૨.
પ્રકરણ. ૫	મું. બચત.	૮૪.

### ભાગ. ૪ થો.

પ્રકરણ. ૧	લું. ધરની વ્યવસ્થા.	૮૭.
-----------	---------------------	-----



પવન નળ તથા જમણું અને ડાહ્યું ફેફસું.  
જીઓ પૃષ્ઠ ૧૫, ૨૨, ૬૪, ૭૫ તથા ૭૬

## ગૃહવ્યવસ્થા.



૧. ગૃહવ્યવસ્થા એ એક વિષય નથી પણ અનેક વિષયોનું મિશ્રણ છે. ગૃહવ્યવસ્થાનો અર્થ ધરને લગતી સઘળી બાબતોની યોગ્ય રચના અથવા વહિવટ સમજવો.

૨. ગૃહવ્યવસ્થાની અંદર ધરના કામકાજોના નિયમોનું જ્ઞાન આવે છે. ધર, ધરની અંદરની સઘળી બાબતો-માણસો અને વસ્તુઓ-અને જે દરેક વિષયથી ધર તંદુરસ્ત અને સુખી થાય, એ વિષેનું જ્ઞાન મેળવતું એને ગૃહવ્યવસ્થાનો અભ્યાસ કરવો કહે છે.

૩. ધર માંડવાનો વિચાર કરનાર દરેક જણે ધર ક્યાં માંડવું એ પ્રથમ નક્કી કરવાનું છે. આ કાળે જે જમીન પર ધર બાંધવું અથવા બાંધવું હોય તે વિષે, તથા તેમાં હવા પાણી અજવાળું વગેરે યોગ્ય રીતે આવવા દેવાને તેમજ તેમાંથી પુનઃ અને ગંદવાડ દૂર કરવાને શી તજવીજ કરી છે તે વિષે, માહિતી મેળવવી જરૂરની છે.

આ પુસ્તકના પહેલા બાજમાં ધરની બાંધણી વિષે થોડુંક કહેવામાં આવશે.

૪. ધર પસંદ કરવું એ એક વાત છે, ધર માંડવું એ બીજી વાત છે. ધર ખરાબ લત્તામાં હોય અથવા ખરાબ રીતે બાંધેલું હોય તો તેમાં સાજા રહેવાય કે સુખી થવાય નહિ. વળી બધી રીતે સારા ઘરમાં પણ સુખનો આધાર બૈરાંને હાથે થતાં નિત્યનાં કામકાજો પર રહે છે. ધારો કે ધર પસંદ પડ્યું અને આપણે તેમાં રહેવા ગયા. હવે ધરના જૂદા જૂદા ખંડ શ્રી શ્રી કામમ



લેવા છે એ નક્કી કરવું. દરેક ખંડ માટે જોઈતો સામાન સરંજામ લેવો તથા ગોઠવવો. ઘરના આદમીઓને માટે જમવાની સોઈ કરવી. ઘરમાં દાણા ફૂણી લાવવા, ભરવા તથા રાંધવા. કપડાં લતાં વેચાતી લેવાં, શીવડાવવાં, તથા શાંટે તૂટે સાંધવાં. ઘર અને સામાન સરંજામ ચોખ્ખો રાખવો. રાંધવાને માટે લાકડાં અને દોવાળતિને માટે તેલાદિ ભરી રાખવું.

ઘરનાં કામકાજ કરવાથી તાંદુરસ્તી સારી રહે છે. મોટાઈ અને ડોળ ખાતર કામકાજ ન કરવાથી શરીર બગડે છે. શરીર બગડવાનાં આ ઉપરાંત ખીજાં પણ કારણો હોય છે. શરીર બગડે ત્યારે શી રીતે વર્તવું એ પણ જાણવું જરૂરનું છે. પુસ્તકના ખીજા ભાગમાં ઉપરની બાબતો આવશે.

૫ ત્રીજા ભાગમાં દ્રવ્ય વિષે લખીશું. ઘરમાં જોઈતી ચીજો આણવાને પૈસા ખરચવા પડે છે. ઘરની વ્યવસ્થા કરવાનું કામ ઐરાંઓનું હોવાથી દરરોજ તેમને કંઈ કંઈ ચીજો વેચાતી લેવી પડે છે. આથી પૈસાનો ધણો ખર્ચ તેમને હાથે થાય છે.

દર રોજના ખર્ચની ચીજો ખરીદવાથી, તેમજ કેટલીક શોભાયમાન પણ નિષ્પયોગી ચીજો ખરીદ કરતાં મન રોકવાથી, કરકસર થઈ શકે છે. આ પ્રમાણે બચેલું નાણું ઘડપણ, ખી-મારી, અકસ્માત અને અડચણને વખતે ધણું ઉપયોગી થઈ પડે છે.

૬. ગૃહવ્યવસ્થાનું જ્ઞાન ઉંચા પ્રકારની જીંદગીનું મુખ્ય દ્વાર છે. આશા છે કે આ વાત દરેક બાળકી સારી રીતે સમજશે.



( ૩ )

## ભાગ ૧ ધર.

### પ્રકરણ ૧ બું.

#### આશ્રય-રહેઠાણ.

જેમ બે ધર બધી રીતે સરખાં હોતાં નથી, તેમ ધર માંડનાર બે બેરોની આવક, સ્વભાવ, અને મન પણ સરખાં હોતાં નથી. આ છતાં ગરીબમાં ગરીબ બેરો પણ, કોઈ જાતના ધરમાં રહે છે અને દુલાણું મારું ધર એમ કહી શકે છે. વર વગરની હજી, પણ ધર વગરની નહીં, એવી આપણાં બેરોમાં કહેવત છે.

ગરીબ ભોક્ષ જૂપડાં જૂપડીમાં અથવા બીજાઓના ધરમાં એક બે ઓરડા બાડે રાખીને રહે છે. તાલેવંત ભોક્ષ પોતાને માટે હવેલીઓ બાંધે છે. આ પુસ્તક સામાન્ય સ્થિતિનાં બેરોને માટે લખ્યું છે. તેમ છતાં અહીં લખેલી બાબતો ગરીબ તેમજ તવંગરનાં ધરોને લાગુ પડશે. મોટાં નાનાં ધરથી અથવા વસ્ત્ર એછા સામાન સરંજામથી ધરમાં સુખનો વધારો થટારો થતો નથી. ધરમાં સુખનો આધાર ધરવ્યવસ્થા સમજીને કરવામાં રહેલો છે.

દરેક ધર લેનારે (૧) એ ધરમાં રહેવાથી તાંદુરસ્તી જળવાશે ? (૨) એ ધર આપણી સ્થિતિને યોગ્ય છે ? એ બે બાબતોનો વિચાર અવશ્ય કરવો. બાકી વિષે પાંચમા પ્રકરણમાં કહીશું. અહીં કેવું ધર પસંદ કરવું એનો વિચાર કરીશું.

ધર અથવા રહેઠાણની દરેક માણસને જરૂર છે. રહેઠાણ ન હોય તો માણસ મરી જાય. ઠાઠ તડકો અને વરસાદથી શરીરનું રક્ષણ કરવું એ ધરનું મુખ્ય કામ છે.

ધર કેવી જગ્યા પર બાંધવું એ પહેલો સવાલ છે. ધર બાંધવામાં

થએલી બૂલો સહેજ ભાગતોડથી સુધારી શકાય, પણ ખરાબ જગ્યા પર ધર બાંધ્યું હોય તો તે બદલી શકાય નહિ. ધર બાંધવાનો મુખ્ય હેતુ ટાઢ તડકો અને વરસાદથી આપણો બચાવ કરવો એ છે. આપણા મુલકમાં ટાઢ તડકો અને વરસાદ સાધારણ હોય છે. સૂડી હવામાં ટાઢથી નુકશાન થતું નથી. ભેજ અને ટાઢ ભેગાં હોય ત્યાં નુકસાન થાય છે. ધરમાં ભેજતું કારણ ભોંયતળીયું છે. ધર સારી રીતે બાંધ્યું હોય તો વરસાદના ઝાપટાથી ભીંતોમાંથી ભેજ આવતો નથી. ધરના પાયાની પાસે પાણી મરવાથી ભેજ ઉત્પન્ન થાય છે.

ડુંગરી મુલકમાં, ડુંગર અથવા ટેકરાને ઓઠે, પવન ન આવી શકે એવી જગ્યા, ધર બાંધવાને યોગ્ય નથી. એમાં ભેજ અચૂક આવે છે. ચોમાસાનું પાણી, બીજે કોઈ ઠેકાણે ઢળી અથવા પથરાઈ જવાનો ભાગ ન હોવાથી ધર તરફ આવી તેમાં મરે છે. કોઈ ખણ કારણસર ધર ખાડાવાળી જમીન પર બાંધવું નહિ. તે ઢાળ ખડતી જમીન પર બાંધવું. ગુજરાતની જમીન ઘણી ખરી સપાટ છે.

પવનથી પાણી સૂકાય છે તથા હવા શુદ્ધ થાય છે. આથી પવન ન આવે એવી જગ્યા ધરને માટે ખરાબ સમજવી. પર્વત તથા ટેકરીઓના ઓઢામાં અથવા ઝાડોની ઘટામાં બાંધેલા ધરમાં ભેજ રહે છે. કારણ કે ત્યાં પવન આરપાર જઈ શકતો નથી.

વળી ધરની તાંદુરસ્તીનો આધાર જમીન પર છે. સાધારણ રીતે જમીન બે જાતની હોય છે. (૧) જેમાંથી પાણી વહી જાય એવી (૨) જેમાંથી તે વહી ન જાય એવી; એટલે જેમાં પાણી મરી રહે એવી. પથ્થર, રેતી અને મરડીયાવાળી જમીન પહેલી જાતની અને માટીના બધારણ વાળી જમીન બીજી જાતની છે.

માટીવાળા પ્રદેશમાં વરસાદ આવે છે ત્યારે પાણી જમીનમાં મરીને કાદવ થાય છે. પથ્થર, રેતી અથવા મરડીયાવાળા પ્રદેશમાં આવે વખતે રરતા જલદી સુકઈ જઈ કોરા થાય છે. આવા પ્રદેશમાં

આલવું સુગમ પડે છે. આ સિવાય બીજા પણ ઘણા ફાયદા છે. આવી જમીનપર બાંધેલાં ઘરો સૂકાં, ભેજ વગરનાં અને તે કારણથી તંદુરસ્ત હોય છે. આવાં ઘરોમાં રહેનારને ક્ષય, વા, સલેખમ, શરદી, અથવા મયડો થતો નથી. પથ્થર, રેતી અને મરડીયાની જમીનમાંથી પાણી ઝટ વહી જવાનો ગુણ હોવાને લીધે ત્યાંના કૂવા-ઓમાં પાસેના ખાળકૂવાનું પાણી અને ગંદવાડ આવે છે. રેતાળ વગેરે જમીનના આ દોષો માટીવાળા પ્રદેશમાં દેખાતા નથી. ચાક-વાળા પ્રદેશમાં પાણી ખારવાળું હોય છે. ત્યાં જીવાત બહુ થાય છે.

કાંકરીવાળા પ્રદેશમાં એક વાત સાચવવાની છે. કાંકરીના પૈસા ઉપજે છે તેથી તેને ખોદીને વેચે છે. આ રીતે પડેલા ખાડાઓમાં દરેક જાતનો કચરો ઠંઠવાય છે. આ રીતે પૂરેલી ખરાબ જતાવડી જમીનપર લોકો ઘણી વાર ધર બાંધે છે. ખાડા, ખાખોચીઆ અને નાનાં તળાવોને પૂરણીથી પૂરી દીધા પછી લાંબા વખત સુધી ખાલી પડી રહેવા દેવાં જોઈએ. પણ હમેશ તેમ થતું નથી. આવા ખાડા પૂર્યાને થોડો વખત જાય તે પહેલાં તો તે પર ઘરો બાંધાય છે.

આવી જમીનપર વસવું તંદુરસ્ત નથી. પૂરણી પૂર્યાને પૂરો ત્રણ વર્ષ વીતી જાય, અને આસપાસની સઘળી જમીન કારીઘાક થાય, ત્યાં લગણુ તે પર કદી ધર બાંધવું નહિ. પાણી વહી જવાને સારી નીકો વગેરે હોય તો માટીવાળી જમીનપર રહેવામાં હરકત નથી. બધી બાબતનો વિચાર કરતાં ગામ પર્વતની નજીક હોય તો તળેડી કરતાં ટોચ તરફ, પણ ઢળતી પાણી વહી જાય એવી જમીનપર ધર બાંધવાં સારાં છે. સપાટ પ્રદેશમાં પણ જને ત્યાં જરા ઊંચી ઢળતી જમીનપર ધર બાંધવાં જોઈએ. ધરનું ભોંયતળીયું અને તેટલું આસપાસની જમીન કરતાં ઊંચું રાખવું.

ચોખ્ખાવટનો મુખ્ય આધાર સૂર્યના પ્રકાશ ઉપર છે. આ

કારણથી દરેક ઓરડામાં સૂર્યનો પ્રકાશ આવે એવી તજવીજ રાખવી.

સારા ઘરનો આધાર એકલી સારી જમીન ઉપર રહેતો નથી. બાંધણી તેમજ સામાન પણ સારો જોઈએ. ઘર બાંધવામાં ઇંટો, માટી, લાકડાં અને ચૂનો જોઈએ છે. કાઠિઆવાડના કેટલાક ભાગમાં ઇંટોને બદલે પથ્થર વપરાય છે. વળી ઇંટો ઇંટોમાં પણ ફેર હોય છે. કેટલીક કાચી અને દાગતાં બૂકા થઈ જાય એવી હોય છે, ત્યારે કેટલીક પાકી, સખત અને તેથી જરા મોંઘી હોય છે. ઘર બાંધવાનાં લાકડાં તથા પાટીયાં સૂકાં જોઈએ. લીલાં વળી જાય છે તથા શરો પડી જૂદાં થઈ જાય છે.

બીંતોનો ઓસાર પોહોળો રાખવો. ઓસાર સારો હશે તો ઘર કોઈ અને બેજ વગરનું રહેશે. પાયા ઉપર ઘરનો આધાર હોવાથી તેમાં ખરચેલા પૈસા ઉગી નીકળે છે. એકલાં પતરાં કરતાં નેવાંનાં છાપરાંમાં ટાઢ તડકો ઓછો લાગે છે. ધાબાંવાળાં ઘરથી પણ ટાઢ તડકામાંથી સાફ રક્ષણ થાય છે, પણ એવાં ઘરોમાં ખર્ચ વધારે થાય છે.

અમુક ઘાટનું ઘર સાફ બાંધતાં ખર્ચ વધારે લાગે છે. સારા સગવડ પડતા ઓરડા અને માળવાળાં ઘરનું બાડું સાફ ઉપજે છે. સારી બીંતો અને મજબૂત પાયાવાળું ઘર મજે તો સાફ. એનું બાડું વધારે પડે તો પણ આપવું. પરંતુ લોકો ઘરની મજબૂતી અને સગવડના પ્રમાણમાં જોઈએ તેટલું વધારે બાડું આપતા નથી. સગવડ અને બાંધ કામ કરતાં સગા સંબંધીઓના સહવાસ ખાતર લોકો અમુક લક્ષ્યાંક રહેવું વધારે પસંદ કરે છે. આથી હાલના સમયમાં ઘરો તક્લેદી, હવાની અવર જવર, પ્રકાશ અને ખીજ સગવડ વગરના બંધાય છે.

ઘર બાડે રાખતી વખતે બે બાબતપર લક્ષ રાખવું. (૧) આ ઘર બાડે રાખવા જેવું છે? (૨) એટલું બાડું મારાથી

ઉપડી શકશે?

ખુલા મેદાનમાં, દરિયા કાંઠે અથવા એવે બીજા ઠેકાણે ધર લેવું સારું છે. એમ ન બને તો બનતા સુધી ખુલાસા વાળી પોળામાં અથવા પહોળા રસ્તા પર ધર રાખવું સલાહ બરેલું છે. પડોશ સારો હોય તે છતાં ધર સગવડ પડતું ન હોય તો તત્પ્રીયત બગડે; અને પરિણામે ધર મોઢુંજ પડે. અમુક લતા પર લોકને મોહ હોવાથી ત્યાં બાડું જન્મતી પડે છે. વળી જ્યાં મોહ ઓછો હોય છે ત્યાં બાડું ઓછું બેસે છે. શહેરોમાં બાડું વધારે અને શહેરોથી દૂર આવેલા ગામોમાં બાડું ઓછું હોય છે.

એક પતાસું દૂધના પ્યાલામાં અને એક બ્લોટીંગ શાહીના ખડીયામાં બોજો અને એનો પરિણામ શો થાય છે તે જુઓ. દૂધ અને શાહી ઉપર ચઢે છે. પથ્થર અને ઇંટોમાં છિદ્રો હોય છે. આથી પતાસાની અને બ્લોટીંગની માફક તેમાં પણ થોડું વતું પાણી ચઢે છે. ઇંટોની ભીંત જમીનમાંનું પાણી ચૂસે છે. આ રીતે પાણી ધરમાં આવે છે. હમેશાં જમીનમાં પાણી હોય છે. જમીન ઉપરની ભીંત જેમ સૂકાય છે તેમ આ પાણી ઉપર ચઢે છે.

આ પ્રમાણે પાણી ચઢતું અટકાવવાને માટે આપણે ભીંતની નીચે પાયામાં પાણી ચઢતું અટકાવે, એવા પદાર્થો વાપરીએ છીએ. પાયાના છેક નીચલા થરમાં રેડાં, કાંકરા, મરડીયા, છોઈયાં તથા ચૂનો આવે છે. એમાં થઈને બેજ ઉપર આવી શકતો નથી.

ધરનું ભોંય તળીયું પથ્થર અથવા છોનું કરવું. ભોંય તળીયું પથ્થર અથવા છોનું કરવાથી બેજ આવતો સમૂળગો અટકે છે. આ બાબતમાં માટીનાં ચોરસાં પથ્થર અને છો કરતાં ઉતરતાં છે. શીયાળામાં અને ચોમાસામાં પથ્થર અને ચોરસાંનો પર્યાજ ઠંડો લાગે છે. ભોંય તળીયાની નીચેની જમીન બેજવાળી હોય તો આવા પર્યાજમાં બેજ આવે છે.

રસોડાં, પછીયારાં, જમવાના ઓરડા વગેરે જ્યાં પાણી ઢોળાવાનો સંભવ હોય ત્યાં છે. અથવા પથ્થર વાપરવા સારા છે. આવી જગ્યાએ લીંપણ હોય તો રાત્રે, મુખ્યત્વે કરીને બારી બારણાં બંધ હોય તે વખતે, બેજ અને વાસ મારે છે.

ધણાં ખરાં બૈરાંને ક્યાં રહેવા કરતાં કેવી રીતે રહેવાથી સુખી થવાય એ સમજવાની જરૂર છે. કારણ કે અમુક લોકો, ગામ, શહેર, અથવા પડે તંદુરસ્ત છે કે નહિ એ બાબત, સગાં વહાલાં અથવા બોળખીતાંની પાસે રહેવાના વિચારથી, ખાસ કરી નેઈ શકાતી નથી.

બાળક જન્મે છે ત્યારે, અથવા કોઈ મરે છે ત્યારે, શહેરમાં પોલીસની ચોકી ઉપર અને ગામડામાં પટેલ તલાટીને ખગર આપવી પડે છે. જન્મના સંબંધમાં માળાપનું નામ, કામ, ઠેકાણું, તથા પુત્ર કે પુત્રી અવતરી એટલુંજ જણાવનું પડે છે. મોતના સંબંધમાં મરનારની ઉંમર, મોતનું કારણ વગેરે ખગર આપવી પડે છે. બીજા દેશોની મારફત આપણા દેશમાં પણ આ નોંધો રહે છે, અને દર વર્ષનો રિપોર્ટ છપાય છે. આમાં આગલાં પાછલાં વર્ષોના તથા જૂદા જૂદા ગામોના જન્મ મરણના આંકડાની સરખામણી કરવામાં આવે છે. રજાણા ગામમાં મોતની સંખ્યા ૨૦ છે, એનો અર્થ આવે ઠેકાણે સરેરાશ દર હજાર માણસની વસ્તીએ ૨૦ માણસ મરણ પામે છે એમ થાય છે.

જૂદાં જૂદાં શહેરોની મોતની સંખ્યા વર્તમાન પત્રો અથવા વસ્તીના રિપોર્ટો પરથી આપણે જાણીએ છીએ. આ આંકડાની સરખામણી કરવાથી, ક્યાં ગામોનાં માણસોનો આવરદા લાંબો હોય છે, ક્યાં ગામો મરદો માટે, ક્યાં બૈરા માટે, અને ક્યાં બાળકોને માટે સારાં છે, જૂદાં જૂદાં ગામોમાં ક્યારે ક્યારે કયા કયા રોગ આવે છે, કયા ધંધામાં તંદુરસ્તી સારી રહે છે, તથા

કયાથી બગડે છે, એ બધું સમજાય છે. દરેક ઘર માંડનારે આ સમજણી બાબતોનો વિચાર કરવો ઘટે છે.

આ આંકડા પરથી એક વાત ચોખ્ખી સમજાય છે, કે શહેર કરતાં ગામડામાં માણસ વધારે જીવે છે તથા તાંદુરસ્ત રહે છે. જીંદગી ટુંકી કરવાનો સહેલો અને સરસ રસ્તો ગંદી પોળો અને તેની ગીચ વસ્તીમાં રહેવું, તથા બેઠા બેઠા ધીમું કામ કરવું એ છે. બાળકો તથા જીવાનીઆઓને શહેરના એશઆરામ વાળાં ઘરો કરતાં ગામડાંનાં ઘરો ઠીક પડે છે. પણ જો શહેરમાં રહેતુંજ પડે તો દરેક ઘરઘણીએ બહોળી હવા અજવાળા વાળી જગ્યા, સારી ખાજો તથા ચોખ્ખવટ વિષે કાળજી રાખવી જોઈએ.

## પ્રકરણ ૨ જી.

### હવા અને તેની અવરજવર.

જીંદગીને માટે હવા સૌથી વધારે જરૂરની ચીજ છે. ખોરાક અથવા પાણી વગર માણસ થોડો સમય જીવી શકે છે. પણ હવા વગર ધડી પણ જીવાતું નથી. આથી દર વખતે માણસે કેવી અને ફેટલી હવા લેવી એ જાણવાની જરૂર છે.

હવા ઑક્સિજન, નાઇટ્રોજન અને કાર્બોનિક્ એસિડ ગેસની બેળસેળની બનેલી છે. આમાં દર સેંકડે

ઑક્સિજનના ૨૦.૯૬

નાઇટ્રોજનના ૭૯.૦૦

કાર્બોનિક્ એસિડના ૦૦.૦૪

ભાગ હોય છે. આ પ્રમાણમાં વારંવાર ફેર પડે છે. દર પળે પ્રાણીઓ અને જાડપાલાના શ્વાસોશ્વાસથી તેમજ દીવા, દેવતા, કહોવરામણ વગેરેથી ઑક્સિજન અને કાર્બોનિક્ એસિડ ગેસના પ્રમાણમાં વધ ઘટ થયાં કરે છે. વળી વરસાદ પડતાં હવામાંનું કાર્બોનિક્ એસિડ



ધોવઈ જાય છે. આથી હવા શુદ્ધ થાય છે.

શહેરની હવામાં ગંધક, ધૂળ અને ધૂમાડો હોય છે. દરિયાની હવામાં ખાર હોય છે. ઑકિસજનના જાગૃત રૂપને ઓઝોન કહે છે.

નક્કર, પ્રવાહી, અને વાયુરૂપ પદાર્થોમાં જાણુવા જોગ ફેર હોય છે. નક્કર પદાર્થોને અમુક કદ અને આકાર હોય છે. પ્રવાહી પદાર્થોના કદ અને આકારનો આધાર જે વાસણમાં તેને રાખીએ તેના ઉપર રહે છે. વાયુને કદ અથવા આકાર હોતો નથી. વાયુને દબાવીએ તો નાની જગ્યામાં પણ પોતાનો સમાસ કરી શકે છે. જગ્યા મોટી હોય તો તે સમગ્ર ફેલાઈને બધી જગ્યા ભરી દે છે. ખુશબોદાર વસ્તુની શીથી જરા ઉષ્ણતાં ઓરડાના ખીખ્ખ છેડા લગણુ તેની સુવાસ પસરે છે એ વાત બાગ્યેજ કોઈની અજાણી હશે.

દર શ્વાસમાં માણસ ૩૦ ધન ઇંચ હવા લે છે. હવા ધટ્ટ હોય તો શ્વાસમાં હવાનો જથ્થો વધારે અને આછી હોય તો ઓછો લેવામાં આવે છે.

હવાના દબાણનો આધાર તેના વજન ઉપર છે. દરિયાની સપાટીથી શરૂ કરીને જાંચામાં જાંચે જ્યાં લગી હવા પહોંચે છે. ત્યાં સુધીના લાંબા હવાના એક ચોરસ ઇંચનું વજન ૧૫ રતલ થાય છે. દરિયાની સપાટીથી પર્વતો જાંચા અને ખીણો નીચી હોય છે. આથી ખીણની હવા પર્વત ઉપરની હવા કરતાં વધારે ઘટ્ટ અને માપો માપ વજનમાં ભારે હોય છે.

પર્વત અને દરિયાની હવાના વજન અને ઘાડપણમાં ફેર પડત્રનું કારણ હવાનું ઓછું વજન દબાણ છે. પર્વત ઉપર હવાનું દબાણ ઓછું, એટલે ત્યાંની હવા આછી હોય છે. દરિયા ઉપર હવાનું દબાણ વધારે એટલે હવા ઘટ્ટ હોય છે. આથી દરિયા કરતાં પર્વત ઉપર દર શ્વાસમાં ઓછી હવા લેવાય છે. દર શ્વાસે હવા ઓછી

એટલે ઑકિસજન પણ ઓછું આવે છે. આથી જોઈતું ઑકિસજન મેળવવા માટે પર્વત ઉપર વધારે વાર શ્વાસ લેવાની જરૂર પડે છે.

પાણી ઉકળવાનો આધાર પણ હવાના દળાણ ઉપર છે. દરિયાની સપાટી પર હવાનું દળાણ પૂરેપૂરું હોવાથી પાણી ૨૧૨° તાપે ઉકળે છે. પર્વતપર આ દળાણ ઓછું હોવાથી ૨૧૧° ગરમી જસ થાય છે. દરિયાની સપાટી કરતાં ખીણ નીચી હોય તો તેમાં હવાનું દળાણ વધારે થવાથી ૨૧૩°ની ગરમીથી પણ પાણી ઉકળતું નથી.

હવામાં ઉપર કહેલા ત્રણ વાયુ ઉપરાંત પાણીની બીનાશ ( વરાળ ) હોય છે. ઓછી વર્તિ બીનાશનો આધાર તાપ ઉપર છે. આ બીનાશ દેખી શકાતી નથી. હવામાં સૌથી વધારે બીનાશ ઉનાળામાં હોય છે. ધ્રુમ્મસ આ બીનાશનું ઘટ ૩૫ છે. એ શિયાળામાં પુષ્કળ દેખાય છે. સૂર્ય ઉગે અને હવા ગરમ થાય એટલે ધ્રુમ્મસ જતું રહે છે. હવા ગમે તેટલી ગરમ હોય તો પણ અમુક માપ લગણુજ તે આ બીનાશ સોશી શકે છે. જેટલી સોસાય એટલી બધી બીનાશ સોશી હોય એવી હવાને આપણે બેજવાળી હવા કહીએ છીએ.

હવા ઊની હોય છે ત્યારે બીનાશ સોસે છે, હવા ઠંડી થાય છે ત્યારે એ બીનાશ જૂદી પડી પાણીના ટીપા રૂપે દેખાય છે. આ વાત બૈરાંઓએ ખાસ સમજવી જોઈએ છે. બેજવાળા ઘરમાં રહેનાર લોકો જાણે છે, કે સંધ્યા કાળે દીવા અને ચૂલો એતે છે ત્યારે, ઘરની હવા ઊની લાગે છે અને બેજ જણાતો નથી. આ જોઈ પુષ્કળ લાકડાં બાળ્યાં હોય તો બેજથી કંઈ તુકસાન થાય નહિ એમ લોક માને છે. પણ આ ભૂલ છે. ચોમાસાના ધમધાર દિવસે, ચૂલો અને દીવા હોય નહિ તે વખતે, સવારના પસદમાં ઉઠીને આખા ઘરમાં ફરીએ તો આપણી નજરે ભીંતો ઉપર પાણીની ડાંચ ગણીઓ દેખાય છે. શિયાળા અને ચોમાસાના દિવસમાં ઓરડાની

હવા ઊની કરવાનો અથવા કપડાં સૂકવવાનો સહેલો અને સરસ રસ્તો એ છે કે ઓરડામાં શધડી મૂકી અથવા ચૂલો ચેતાવી હવાની અવર જવરને માટે બારી ઉઘાડી રાખવી. આથી ચૂલો બળતો રાખવા એક બાજુથી હવા અંદર આવશે, ઊની થશે, પાણી સોશી લેશે, અને બીજી તરફથી બહાર જશે. આ પ્રમાણે દર પળે હવા જોડે પાણી ઓરડા બહાર ચાલ્યું જશે, અને ઓરડાની હવા ઊની થશે તથા કપડાં સૂકાશે.

ઘરમાં આવતા પવનથી ભેજ નામ છે, તથા હવા શુદ્ધ થાય છે, પવન ઘરમાં જાય આવે અને આખા ઘરમાં ફેર એવી ગોઠવણ કરવાથી ઘર તંદુરસ્ત રહે છે. ઠંડો પવન ઉઘાડા શરીરપર ભાગવાથી શરદી થાય છે. માટે કપડાં લત્તાની તળવીજ રાખવી. ખરાબ હવાથી રોગ થાય છે તથા આયુષ્ય ઘટે છે. તાજી હવા ની અવર જવરથી આ બન્ને અટકે છે.

ઘરનું ભોંય તળીકું અને બાંધણી ગમે તેવી સારી હોય, તો પણ હવાની અવર જવરની યોગ્ય ગોઠવણ વગર ઘરમાં ચોખ્ખી હવા મળવી મુશ્કેલ છે. રહી રહીને પવન આવે એવી ગોઠવણથી કેટલેક દરજ્જે હવા ચોખ્ખી થાય છે. પણ હવાની દર પળે અવર જવર થાય એ ગોઠવણ કરી ન હોય તો ચોખ્ખી હવા જાય મળતી નથી. ખોરાક અને પાણી એક વાર લીધા પછી બીજી વાર લેતાં પહેલાં આપણે થોડા કલાક જવા દઈએ છીએ. હવાની બાબતમાં તેમ થતું નથી. થોડે થોડે કલાકે બારી બારણાં ઉઘાડવાથી હવા જાય રવચ્છ રહેતી નથી. એજ પ્રમાણે કલાક એ કલાક યોગાનમાં જઈ આવવાથી શ્વાસ દ્વારા લેવાતી ચોખ્ખી હવાની જરૂર પૂરી પડતી નથી.

ઘર પસંદ કરતી વખતે, બારી બારણાં ઉપરાંત હવાની જાય અવર જવર થાય એ ખાતર, ભીંતોમાં જળીયાં કેટલાં છે તથા તેની બંધાઈ પહોળાઈ કેટલી છે એ તપાસવું જોઈએ; કારણ કે

બારી બારણાં દિવસે ધણું ખરાં ઉઘાડાં રહે છે, પરંતુ રાતે અને કિટલીક વાર દિવસે પણ બંધ થાય છે. દરેક ચોરડામાં દર આદમી દીઠ રાત દિવસ ખુલ્લું રહે એવું એક પૂટ પહોળું અને એક પૂટ લાંબું જાળીયું બેઠું એ.

ગુજરાતના ઘરોમાં ચોક હોય છે. ચોકની લાંબાઈ પહોળાઈ પર હવાની શુદ્ધિનો આધાર છે. ચોક ધરની વચ્ચેમાં હોવાથી ધરની હવા નિરંતર શુદ્ધ થએ જાય છે. તેમાં આવતા તડકાથી ધરનો બેજ કમી થાય છે. આથી ચોક જેમ વધારે લાંબા પહોળા હોય તેમ વધારે સારું.

હવાની અવર જવર જથ્થુ રાખવા માટે ગુજરાતમાં જૂદી જૂદી યોજનાઓ કામે લગાડેલી જોવામાં આવે છે.

૧ બારીઓ-કડીયા સુતાર બને ત્યાં લગણુ સામ સામી બારીઓ મૂકે છે. આમ કરવાથી રૂતુને અનુસરીને હવાની અવર જવર જથ્થુ થએ જાય છે. વળી સુતાર બેસનારને પવનનો ઝપાટો ન લાગે એ મતલબે બારીઓ વારંવાર ચોરડાના ભોંય તળીઆથી બે ત્રણ પૂટ ઊંચે મૂકવામાં આવે છે. હાલમાં ઘણે ઠેકાણે બારીઓ ભોંય તળીયાની લગોલગથી શરૂ થાય છે. વળી તે એ ભાગે હોય છે એટલે મરજી મુજબ ઉપર નીચેનો ભાગ ઉઘાડાય છે. આવે ઠેકાણે નીચેના ભાગમાં જાળી જડેલી હોય છે. એ ખુલ્લી રાખવાથી ચોખ્ખી હવા આવવા છતાં ખાટલાપર સુનારને પવનનો ઝપાટો લાગતો નથી, અને ઉપરનો ભાગ બંધ કરી ધરની સલામતી જાળવવાને અડચણ પડતી નથી. શિયાળાને ચોમાસામાં સ્વાભાવિક રીતે બારીઓ બંધ કરવાની જરૂર પડે છે આથી હવાની અવર જવર જથ્થુ રાખવા માટે બધો વખત ઉઘાડી રહે એવી જાળીઓની જરૂર છે.

૨ જાળીઓ-કેટલેક ઠેકાણે અજવાળા અને હવાને માટે

ભીતોમાં બાકાં રાખી ઉભી છટો મૂકી જાળીયો મૂકેલી હોય-છે. વળી બીજે ઠેકાણે લાકડાના ધરોમાં લોઢાના સળીયા અથવા લાકડાની ચીપો જડી ઉઘડે વસાય એવી અથવા ચોઢી દીધેલી જાળીયો જોવામાં આવે છે. આથી જાણ્યું ચોખ્ખી હવા મળે છે. હમણાં હમણાં પૈસાદાર લોકોના ધરોમાં અને દવાખાનામાં ફરકડી વાળી બારીઓ મૂકવામાં આવે છે ફરકડીને ઊંચી નીચી કરવાથી તેની ચીપો ઉઘડે છે તથા વસાય છે. આ બારીની ખાસ ખુશી એ છે જે અંદર રહેનારને પવનનો ઝપાટો લાગ્યા વગર ચોખ્ખી હવા જાણ્યું આવે જાય છે. જાણ્યું ચોખ્ખી હવા અને પ્રકાશ મળ્યે જાય એ મતલબે ઓરડાના ઉપરના ભાગમાં ગોળ અથવા ચોખ્ખા બાકાં મૂકી તેમાં અડધી અથવા આખી બંધ થાય એવી વાળા જડેલી લાકડાની તક્તીઓ મૂકવામાં આવે છે. આ યોજના સારી છે. કેટલેક ઠેકાણે ભીતોમાં તેમજ ખાસણના ઉપરના ભાગમાં ત્રિકોણ, ગોળ અથવા ચોરસ આકારનાં કાણાં જોવામાં આવે છે. ઉપર કહેલી ગમે તે યોજનાથી જોઈતી ચોખ્ખી હવા મળી શકે છે.

જેમાં ચોખ્ખી હવા જાણ્યું આવવી જોઈએ એવા ઓરડાઓની ગણતરીમાં સુવાના ઓરડાને સૌથી પહેલો મૂકવો જોઈએ; કારણ કે બીજા બધા ઓરડા કરતાં એમાં આપણે ઘણો વખત ગાળીયે છીએ. સવારમાં ઉઠતાં સુવાના ઓરડાની હવા ગંદી થએલી લાગે તો ચોખ્ખી હવા આવવાના માર્ગ વધારવા જોઈએ. જ્યાં સુધી આ સુધારો નહિ થાય ત્યાં લગણુ એ ઓરડામાં સુનારની તખીયત સારી રહેશે નહિ. ચોખ્ખી હવા આવવા દેવાને માટે ઓરડાના ઉપરના ભાગમાં ખાસણ વગરની જાળીઓ મૂકવી ઉત્તમ છે. સુવાનો ઓરડો જેમ નાનો તેમ આવી ગોઠવણની વધારે જરૂર સમજવી. ઓરડો ગમે તેટલો મોટો હોય તો પણ હવાની જાણ્યું અવર જવરને માટે તજવીજ કર્યા વગર તે સૂતા બેસવાને માટે લાયક ગણવો નહિ.

ધરમાં હવાની અવર જવર થઈ શ્વાસોશ્વાસ દીવો દેવતા વગેરે કારણોને લીધે બગડતી હવા અસ્વચ્છ થાય એ મતલબે આપણે ધરમાં ચોક, જળી જળીઆં અને ખારી ખારણાંની ગોઠવણ રાખીએ છીએ. આ ક્રિયા નિરંતર થવી જોઈએ એવું આપણે કહ્યું છે. ઉપર વર્ણવેલી ગોઠવણ પ્રાણીશરીરની નકલ છે. પ્રાણી-શરીરમાં નાક અને પવન નળ એ હવાની અવર જવરનો માર્ગ છે. આ માર્ગ આપણે ઉંઘતા કે જાગતા હોઈએ તે દરમીયાન જાળુ ખુલ્લો રહી આ ગરજ અદા કરે જાય એ મતલબે, અને જરૂર પ્રમાણે ઓછી અથવા વધારે હવા આવે જાય તે વિચારથી, પવન નળ અને નસકોરાના બંધારણમાં ફર્યા દાખલ કરી છે. આથી જરૂરીઆત પ્રમાણે નસકોરાં મોટાં નાનાં થાય છે. અને હવાની જોઈતી અવર જવર થવા દે છે. આ રીતે નસકોરાં એ જળીની ગરજ સારે છે. અહીંથી હવા દાખલ થઈ નાકમાં વહી પવન નળમાં થઈ ફેફસાંમાં પ્રવેશ કરે છે. ત્યાં વહેતું અસ્વચ્છ ભેદી આ હવાના સંબંધમાં મળે છે. અને એ જો વચ્ચે લે આપનો વહેવાર ચાલે છે. આ રીતે ભેદી શુદ્ધ થાય છે. અને હવા અસ્વચ્છ થઈ પવન નળ નાક અને નસકોરાં વાટે પાછી બહાર આવે છે. આ ક્રિયા સતદિવસ દર મિનિટે ૧૬ થી ૧૮ વાર ચાલે છે. આ દરેક વખતે ૩૦ ઘન ઇંચ હવાની અવર જવર થાય છે.

### પ્રકરણ ૩ જી.

#### પાણી.

મોટાં શહેરોમાં નળ, અને નાનાં ગામોમાં ફૂવા, તળાવ, વાવ અને નદીમાંથી આપણે પાણી લઈએ છીએ. પીવાનું પાણી ચોખ્ખું

હોવું જોઈએ. નહાવા ધોવાનું પાણી ચોખ્ખું હોય તો સારું. પણ જ્યાં ચોખ્ખું પાણી ન મળે ત્યાં નહાવા ધોવામાં પાણી પીવા જેવું ચોખ્ખું ન હોય તો પણ ચાલે. ધોવાના કામમાં ઘણું ખર્ચ નહીં અને તળાવનું પાણી વપરાય છે.

જ્યાં નળ હોય ત્યાં કર આપ્યો એટલે આખું વર્ષ પાણી મળે છે. ખીજે ઠેકાણે દરેક જણને પોતાની સવડ કરવી પડે છે. કૂવા, ટાંકાં, અને તળાવ વાળાને ઉનાળાના સખત તાપથી અથવા વરસાદની ટાંચથી કોષ્ટક વાર પીડાવું પડે છે. ટાંકું કૂવો ન હોય તો દૂરના કૂવા, તળાવ અથવા નદીએથી પાણી લાવવું પડે છે. આથી ઘર લેતી વખતે પાણી વિશે પણ તપાસ કરવી જરૂરી છે.

ઘરના આદમીની તનદુરસ્તીનો આધાર દરેક જણ કેટલું અને કેવું પાણી વાપરે છે, તેના પર રહે છે.

ચોખ્ખું પાણી હાઇડ્રોજન વાયુના બે ભાગ અને ઓક્સિજન વાયુના એક ભાગના રસાયણિક સંયોગથી બને છે. પૃથ્વી પર આવું ચોખ્ખું પાણી જોવામાં આવતું નથી. આપણા ઘરનું પાણી વહેમ પડતું લાગે તો તે ગાળી ઉતું કરી દારીને પીવું.

વરસાદ પડતાં પાણીમાં થોડી હવા અને કેટલોક કાર્બોનિક એસીડ વાયુ દાખલ થાય છે. આથી એ પાણી મીઠું અને ચોખ્ખું લાગે છે. વરસાદના પાણીમાં વસ્તી પાસેની હવાનો ધમાડો, ધૂળ અને ગંધક દાખલ થાય છે. જ્યાં થોડા દિવસ છાપરાં અને અગાશીઓ સારાં ધોવાયા પછી ટાંકાંમાં પાણી ભેરવો રિવાજ છે ત્યાંનું પાણી ઉત્તમ જણવું. પાણીની અછતવાળા તેમજ ખારા કૂવા વાળા પ્રદેશમાં ટાંકાંમાં પાણી ભરી રાખવું સારું છે. કેટલેક ઠેકાણે લોકો ટાંકાંનું પાણી પીતા નથી. વરસાદનું પાણી શુદ્ધ હોય છે; પરંતુ ખારવાળી અથવા ગંદી જગ્યા પરથી વહી આવતું અથવા તેવી જગ્યામાં ભરી રાખેલું પાણી તેમાં દાખલ થએલા બગાડને

લીધે પીવા લાયક હોતું નથી.

વરસાદ જે જે ચીજને ઉપર પડે છે તેનો થોડો ધણો અંશ પાણીમાં આવે છે. ચાક વાળા પ્રદેશમાં પાણીમાં ચૂનો આવે છે તેથી તે ખાઈ થાય છે. પથ્થરવાળી જમીનના પાણીમાં કંઈ પણ વિકાર થતો નથી. આથી ત્યાંનું પાણી મીઠું રહે છે. જેમાં બહુ ખાર હોય એવું પાણી ખાઈ સમજવું. મીઠાં પાણીમાં ધણું ખઈ સહેજ ખાર તો હોય છે. પણ કોઈકોઈ વાર તે તદ્દન શુદ્ધ પણ મળી આવે છે. વરસાદનું પાણી હમેશાં મીઠું હોય છે.

ચાક ચોખ્ખા પાણીમાં ઓગળતો નથી. પણ કાર્બોનિક એસિડ વાયુ ભજેલા પાણીમાં ઓગળે છે. આ જ્ઞાન ઉપરથી પાણીને જાંતું કરીને મીઠું કરવાની રીત ઉભી થઈ છે. પાણીમાં સોસા-એકી હવા અને વાયુ પાણી ઉકળતાંજ ઉડી જાય છે, અને ચૂનો વાસણની બાજુએ ચોંટે છે. આને આપણે ખાર કહીએ છીએ. ખારવાળા પ્રદેશમાં પાણી ઉકાળીને ખાવા પીવાના કામમાં લેવું. કાર્બો-નેટ ઓફ લાઇમ નામનો ચૂનાનો ખાર પાણીમાં હોય તો પાણીને ઉકાળવાથી અથવા તેમાં કળી ચૂનાનું પાણી ઉમેરવાથી તે શુદ્ધ થાય છે. પણ જે પાણીમાં સફેદાટ ઓફ લાઇમ નામનો ચૂનાનો ખાર અથવા સોખંડનો ખાર હોય તો પાણી ઉકાળવાથી શુદ્ધ થતું નથી.

તમામ ઠેકાણે ખોદેથી જમીનમાંથી પાણી મળી આવે છે. જે બે ચાર હાથ ખોદતાં પાણી મળી આવે તો જમીનમાં પચેલા પાણીની સપાટી જાંચી અને વધારે ખોદ્યા પછી પાણી મળી આવે તો સપાટી નીચી છે એમ સમજવું. જે જગ્યાએ જમીનમાં પચેલા પાણીની સપાટી જાંચી હોય તે જમીન ભેજવાળી અને જ્યાં સપાટી નીચી હોય ત્યાંની જમીન સૂકી અને તનદુરસ્ત સમજવી.

છાછરા કૂવામાં જમીનમાં પચેલું પાણી આવે છે. પાણી



ચોખ્ખું છે કે નહિ તેનો આધાર જમીન કેવી છે તેના ઉપર તેમજ વસ્તી કેટલે દૂર છે તેના ઉપર રહે છે. કચરાની પેડીઓ, બગચા, ઉકરડા, ખાળકૂવા, મૂતરખાનાં, કચરસ્તાનો, ઘરો વગેરે જેમ કૂવાથી દૂર હોય તેમ તેનું પાણી ચોખ્ખું રહેવાનો સંભવ વધારે છે. એમ કહેવાય છે કે કૂવામાં તેની ઊંડાઈજેવડી ત્રિજ્યાવાળા વર્તુલમાં આવતી આસપાસની જમીનમાંથી પાણી આવે છે. ખાજો અને ખાળકૂવાનું પાણી કૂવામાં મરે નહિ એ માટે ખાજો અને ખાળકૂવા કૂવાથી પુષ્કળ દૂર ખાંધવા. છાછરા કૂવામાં આસપાસની ઊંચી જમીનમાંથી પાણી આવે છે. આવા કૂવામાં પ્રાણી તેમજ વનસ્પતિની ગંદવાડ ઝટ દાખલ થાય છે. કોગળીયું, ઝાડો, મયડો અને ખીજન રોગો આવા કૂવાના પાણીથી થાય છે. ઉપરના લખાણથી સમજાય છે કે છાછરા કૂવાના પાણીના વાપરમાં જોખમ છે. ઊંડા કૂવાનું પાણી વાપરવામાં જોખમ ઓછું છે. ટાંકાં છોખમ હોય છે તેથી ખજા અને ખાળકૂવાના પાણી તેમાં દાખલ થઈ શકતાં નથી. આથી ટાંકાંનું પાણી ઉત્તમ છે.

પાતાળના કુદ્રતી ઝરણાથી બરાતાં ઊંડા કૂવાનાં પાણી વારંવાર ખારાં હોય છે. પણ તેમાં પ્રાણીજન્ય પદાર્થ હોતા નથી. લાંડનના દેટલાક ભાગમાં પાતાળી કૂવાનું પાણી વપરાય છે. આ દેશમાં આવા કૂવા અને વાવો કોઈ કોઈ ઠેકાણે છે.

નદી અને ઝરાનું પાણી લોકો પીવામાં વાપરે છે. પણ નદી તથા ઝરણને કાંઈ ગામને ઉપલાણે પાસે કૂવા ખાંધી તેમાં પાણી લેતું વધારે સાફ છે. અમદાવાદ શહેરને માટે નળ વાટે પાણી પુરું પાડવાને સાબરમતી નદીને દુધેશ્વરને ઓવારે રેતમાં કૂવા ખાંધ્યા છે, તેમાં આ ધોરણ પર ધ્યાન આપ્યું છે. મોટા નાના શહેરો અને ગામોના તળાવોને કીનારે જોવામાં આવતા કૂવા આજ ધોરણે ખાંધેલા હોય છે. સાધારણ રીતે લોકો ઘરનો અને ગામનો કચરો

નદીમાં નાંખે છે. આથી તેનું પાણી પીવા લાયક રહેતું નથી. અને તેમ ગામને ઉપલાણે પાસેથી નદીનું પાણી લેવું સાઈ છે. આ પાણી દરરોજ ગાળીને વાપરવું.

મોટાં નાનાં તળાવો તથા કુડોના પાણીમાં પાંદડાં ઘાસ વગેરે પડીને કુડોય છે. આ સિવાય આસપાસના ખેતરોમાંથી ખાતર વગેરે વનસ્પતિજ તથા પ્રાણીજ ગંદવાડ ખેંચાઈ આવીને તેમાં પડે છે. આથી તળાવો અને કુડોનાં પાણી પીવા જેવાં રહેતાં નથી. આવા પાણીથી મયડો, ઝાડો વગેરે વિકાર થાય છે.

ઝરણુનાં પાણી વારંવાર ખારવાળાં હોય છે. લસુંદ્રાના કુંડમાં ગંધકનો ભાગ ધણો છે. એવા કુંડમાં નહાનારનાં લૂગડાં પીળાં થાય છે. અને શરીર તથા તે પર પહેરેલા રૂપાના દાગીના કાળા પડે છે. વળી નાહ્યા પછી ધણા વખત લગણુ ગંધકની વાસ રહે છે.

તળાવોનાં ગામોમાં પાણી દિવસમાં બધો અથવા થોડો વખત મળે છે. જ્યાં પાણી જથ્થું મળતું નથી ત્યાં તે સાફ માંજલો વાસણમાં અથવા ધોઝેલી ઘડીઆળીમાં ભરી રાખવું જોઈએ. પાણી ભરી રાખવાનું હોવાથી દરેક કામમાં તે સાચવીને વાપરવું પડે છે. પાણીમાં હવા સોસવાનો ગુણુ છે. આથી તેને ખાવાના પત્થરો પાસે તથા ખાળ, જાળ વગેરે મંદી જગા પાસે ભરી રાખવું નહિ. વળી પાણી ભરી રાખવાનાં વાસણ કઢાઈ દીધેલાં અને ઢાંકણાંવાળાં હોય તો સારાં. સીસાનાં અથવા સીસાથી સાંધેલાં વાસણ તેમજ લાકડાંના પીપ આ કામમાં વાપરવાં નહિ. માટીનાં વાસણ પાણી ભરી રાખવા માટે ઉત્તમ છે.

નળ ન હોય ત્યાં વરસના ખપનું પાણી ટાંકામાં ભરવું. ટાંકાં વરસમાં એક વાર ખાલી કરી ધોવું. એના મોઢા પર ખેસતું ઢાંકણું રાખવું. પાણી કાઢવાને માટે સાફ વાસણ વાપરવું. નહાઈને પાણી કાઢવાનો આપણા લોકોનો રીવાજ ઉત્તમ છે. ખીણ કેમો પણ

એ રીવાજની નકલ કરે તો કાયદાકારક છે. ગોળીઓ તેમજ ઘડીઆળીઓ દરરોજ સાફ કરવી અને તે દરેક પર બેસતું ઢાંકણું રાખવું. ધરના વાપરના કામની, અને જાજરની ઘડી જૂદી રાખવી. પીવાના પાણીની ગોળીઓમાં પાણી દરરોજ ગાળી કરવા દઈને ભરવું. ગોળીમાંથી પાણી કાઢતી વખતે દર વખતે હાથ ધોવા, અને ડોહયાથી પાણી કાઢવું.

સ્વચ્છ પાણીમાં સ્વાદ, ગંધ અને રંગ હોતો નથી, મોટા જથ્થામાં હોય ત્યારે પાણી જરા જુરા રંગનું દેખાય છે. સ્વચ્છ પણ લોઢાના પાસવાળું અથવા ઘાસમાં થઈને આવતું પાણી જરા પીળું દેખાય છે.

વહેમ પડતું પાણી ઉકાળીને વાપરવું. ઉકાળેલું પાણી એક લોટામાંથી બીજામાં વારંવાર રેડીને કરવા દીધાથી સ્વાદીષ્ઠ થાય છે. લીંબુ, આદુ વગેરે નાંખવાથી પાણી સ્વાદીષ્ઠ થાય છે અને તેમાં વનસ્પતિના કહોવાણુથી દાખલ થએલો બગાડ હોય તો દૂર થાય છે.

માટીવાળા ડહોળાયલા એક ઘડા પાણીમાં ચપટી શટકડી નાખીએ તો તે શટકડી માટી જોડે મળી જઈ થોડા વખતમાં નીચે બેસે છે, અને પાણી પીવા લાયક સ્વચ્છ થાય છે.

પાણીને ઉકાળ્યા પછી ગાળવું. આથી કચરો જૂદો પડશે. વિલાયતમાં પાણી ગાળવાને જૂદી જૂદી જાતની ગળણીઓ વપરાય છે. ગળણીની બનાવટમાં રેતી, કાચલા, સીલીકેટ્ડ કાર્બન અને વાયુ સોસે એવું લોખંડ વપરાય છે. આવા એક અથવા વધારે પદાર્થ લઈને બનાવેલી ગળણી દિવસમાં એકવાર સાફ કરવાથી સારી રહે છે. પણ આવી ગળણીઓ મોંઘી હોય છે, અને તે સાફ કરવામાં તેજાજ વગેરે વસ્તુઓનો ખર્ચ પડે છે. એમાં મહેનત તથા આવડતની પણ જરૂર છે.

સોંધી સારી અને સહેલાઈથી સાફ થાય એવી ગળણીનું

વર્ણન નીચે આપ્યું છે. જંગલના અને તાવના વાવર વાળાં ગામોનાં પાણી આવી ગળણીઓમાં ગાળવાથી શુદ્ધ અને નુકશાન રહિત થાય છે.

તળીએ કાણું પાડેલા માટલામાં કાયલા અને રેતીના ઉપરા ઉપરી એક પછી એક ત્રણ ચાર થર કરવા, અને એ માટલું એક બેસણી ઉપર ગોઠવવું. આની નીચે એવીજ રીતે કાયલા અને રેતીથી ભરેલું અને તળીએ કાણું પાડેલું એક બીજું માટલું ગોઠવવું. એની નીચે જ ગોળીમાં પીવાનું પાણી ઝીલવું હોય તે મૂકવી. સૌથી ઉપર તળીએ કાણું પાડેલા માટલામાં પાણી ભરીને મૂક્યું હોય તો તેમાનું પાણી ટપકીને કાયલા તથા રેતીવાળા માટલામાં પડશે અને તેમાંથી શુદ્ધ થઇને છેક નીચેની ગોળીમાં આવશે. આઠે દિવસે એકવાર આ કાયલા અને રેતીને બદલ કાઢી તડકે તપાવવાં એટલે ગળણી સાર થશે.

## મકરણ ૪ થું.

### કચરાનો નીકાલ.

હવા ખોરાક અને પાણી શરીરમાં જઇને તેને સંભારવામાં ખીલવવામાં અને વધારવામાં કામ આવે છે. એમ કરવામાં તેમનાં તાવો જૂઠાં પડે છે. જે પદાર્થો શરીરની અંદર આ ત્રણમાંથી એક પણ કામ કરતા નથી તે નિરૂપયોગી પદાર્થો જોડે મળે છે અને બહાર નીકળે છે. ઉપર બતાવેલાં ત્રણ કામ માટે જોઈએ તે કરતાં વધારે લીધેલો ખોરાક, હવા અને પાણી પણ શરીરનાં ઘસાયલાં અને નિરૂપયોગી પદાર્થો જોડે જેમનાં તેમ પાછાં નીકળે.

છે. ચામડી, ફેફસાં, મૂત્રપિંડ, આંતરડાં વગેરેનું કામ આ કચરાને બહાર કાઢવાનું છે. આથી આ પિંડો પોતાનું કામ બરોબર કરે એ પર માણસ માલે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

આખું શરીર ચામડીથી મઢાયલું છે. એના નીચલા ભાગમાં અસંખ્ય પરસેવાના પિંડો હોય છે. ચામડીના જે ભાગમાં વાળ છે ત્યાં આ પિંડો સાથે ચીકણ પેદા કરનાર પિંડો વસે છે. આ બન્ને પિંડોના મોઢાં ચામડીમાં અસંખ્ય છિદ્રો રૂપે દેખાય છે. આ છિદ્રો મારફતે પરસેવા રૂપે પાણીમાં ઓગળેલો શરીરનો નિરૂપયોગી અને હાનીકારક કચરો શરીરમાંથી દૂર થાય છે. એજ રીતે ચીકણ વાળો ઘટ્ટ કચરો પણ શરીરમાંથી દૂર થાય છે.

છાતીની બજોલની બે બાજુમાં વસતા ડાયા અને જમણા ફેફસા મારફતે શ્વાસોચ્વાસ ચાલે છે. શ્વાસ મેલતાં શરીરના નિરૂપયોગી અને હાનીકારક પદાર્થો વાયુરૂપ ધારણ કરી આ માર્ગે શરીરમાંથી દૂર થાય છે.

કમરથી જરા ઉપર, કરોડની બે બાજુએ, જમણા અને ડાયા પડખામાં મુત્ર પિંડો છે. એ પિંડો દ્વારાએ શરીરનો કેટલોક નિરૂપયોગી હાનીકારક કચરો મુત્ર નળ મારફતે મુત્રાશયમાં જાય છે. અહીંથી પેશાબ રૂપે તે શરીર બહાર જાય છે.

રતુ અનુસાર મુત્રપીંડ અને પરસેવાના પીંડો એક બીજાનું કામ ઉપાદ્રી લે છે.

આંતરડાંના બે પ્રકાર છે; નાનાં મોટાં. નાનાં આંતરડાંનો ઉપયોગ છેડો હોજરીના જમણા અને નીચલા છેડા જોડે લાગેલો હોય છે. નાનાં આંતરડાના છેવટના ભાગમાંથી મોટું આંતરડું શરૂ થાય છે. આના છેડા મારફતે ખોરાકનો નિરૂપયોગી પદાર્થ અને વાયુરૂપી દુર્ગંધ મારતો કચરો શરીર બહાર જાય છે. આ બન્ને આંતરડાં પાચન ક્રિયામાં ઉપયોગી છે.



मुत्रपिंडो तथा मुत्राशय.  
शुक्रो पृष्ठ २२, ७५ तथा ७६.



દરેક ઉપયોગી ચીજ જેમ ધરમાં આણવાની જરૂર છે, તેમજ સઘળા નિરૂપયોગી ચીજો ધરમાંથી ખસેડવાની પણ જરૂર છે. આજ ધોરણે દરેક ધરમાંથી ગંદી હવા દૂર કરવાને માટે જાળીઓ, ધુમાડીને માટે ધુમાડીયાં, ગંદા પાણીને માટે ખાજો તથા નક્કર કચરાને માટે ટોપલીઓ રાખવામાં આવે છે. ખાટલીઓ, ફાટેલાં લૂગડાં, રઢી કાગળ, છતરીનાં ખોખાં વગેરે સેનાર હોરાઓ, અને દાતણની ચીરીઓ, કેરીના ગોટલા, કચુકા વગેરે સેનાર ઢેડીઆઓ પણ પોલોમાં ફરી એજ કામ કરે છે. વળી કાગડા, સમડી, કૂતરાં અને ભૂંડાં કામ પણ ગામનો કચરો દૂર કરવાનું છે.

ધર પસંદ કરતી વખતે કચરો દૂર કરવાને માટે શી ગોઠવણ છે એ વિષે તપાસ કરવી જોઈએ. અહીંઆ તો ખાજો અને કચરાની પેટીઓ માટેજ લખીશું.

ધરનો પ્રવાહી ગંદવાડ દૂર કરવાને આપણે ખાજો ખાંધીએ છીએ. જ્યાં ખાજો, ઇંટો અથવા માટીના નળની હોય છે ત્યાં કચરાવાળું પાણી ખાજમાંથી ચૂર્ષિ ધરતી ભીંતે અને ભોંય તળીયામાં મરે છે. આ રીતે ધરની ગંદકી દૂર થવાને બદલે તે નળ મારફતે જમીનમાંજ પડે છે. આમ ન થાય એ સારૂ ખાજો પથ્થર અથવા છોની ખાંધવી. એથી પાણી ચૂર્ષિ ભોંયમાં મરશે નહિં. વળી ખાજો તળીએથી નળીયાના આકારની અને ઢાળ વાળી રાખવી. આમ કરવાથી ગંદકી ઝટ વહી જશે, અને સપાટ તળીયાની ખાજમાં જેમ કચરો જમા થાય છે તેમ થશે નહિં. ખાજોમાં પથ્થરના કહેવાતા જરણી જેવા માટીના નળ વાપરવા ખોટા નથી. આ નળોના સાંધા જરાબર બેસાડવા પર ધ્યાન આપવું.

જ્યા મ્યુનિસિપાલીટીની મટર ન હોય, અને ધરની ખાજનું પાણી ખાજકૂવામાં જતું હોય, ત્યાં ખાજનું જોડાણ બારેબાર ખાજકૂવા સાથે ન કરતાં તે પાણી ખાજકૂડીમાં થઇને ખાજકૂવામાં જાય



તેમ કરવું. હાલમાં કેટલાક લોકો ખાળકુંડી બહાર દેખાય નહિ. તેટલા સાફ તેને ઓટલાની નીચે બાંધે છે. આ વહીવટ પણ ખોટો છે. ખાળકુંડી ઓટલા નીચે હોય છે, અથવા ખાળનું જોડણું બારેબાર ખાળકૂવા સાથે કર્યું હોય છે, ત્યારે ખાળકૂવામાંથી નીકળતા નકારા વાયુઓ ખાળ મારફત ઘરમાં પેશીને તળીયત બગાડે છે. ખાળકુંડી ઓટલા બહાર ઉધાડી બાંધવી અને તે ઉપર કાણુંવાળું પાટીયું ઢાંકવું, કે ખાળ કૂવામાંથી નીકળતા વાયુઓ ઘરમાં ન પેસતાં બારેબાર ઘર બહારની ખુલ્લી હવામાં ચાલ્યા જાય.

ઘરનો કોરો કચરો એક જૂદી ટોપલીમાં ભરવો. શાકભાજી, ડાંખળાં, છોડાં વગેરે જલદી બગડીને ગંધાઈ ઉઠે એવી બીજો તરત ઢારને નાંખી દેવી. એ સિવાયનો બીજો કચરો સારી રીતે બાળી નાંખવો. ઘરના ખૂણાઓમાં કોઈ પણ જાતનો કચરો ભેગો થવા દેવો નહિ. આવો કચરો ઘરનાં આંગણમાં અથવા પોળોના કોઈ પણ ભાગમાં ભેગો કરવો અથવા દાટવો એ નુકસાન કારક છે.

જનજર કોઈ પણ કારણ સર ઘરમાં બાંધવા નહિ. જ્યાં બની શકે ત્યાં જનજર રહેવાના મકાનથી કંઈક દૂર બાંધવા. એમ બની શકે ત્યારે પણ જનજર ઓટલાના એક ખૂણા ઉપર બાંધી તેમાં જવા આવવાનું બારણું ખડકીમાં ન રાખતાં ઓટલા પર બહાર રાખવું.

આથી જનજરમાં ઉત્પન્ન થતી દૂર્ગંધ ઘરમાં આવતી અટકે છે. જનજરનું ભોંયતળીયું પથ્થર અથવા છોતું કરવું, આથી ગંદવાડ જમીનમાં પચવાનો સંભવ રહેતો નથી. જનજરમાં નક્કર અને પ્રવાહી ગંદકી જમમાં થાય છે. સાધારણ જનજરમાં આ બે જાતની ગંદકી જૂદી જૂદી જમમાં આવે એવી ગોઠવણ રાખવાથી જનજર સેહેલાઈથી સાફ થાય છે.

આ બન્ને જાતના કચરાને ભેગા કરવાને માટે જો જૂદા જૂદા વાસણ હોય તો તે ઉપાડી લઈ જઈ જાળવે સાર કરવો ઠીક પડે છે. જાળવે એમાં એક દિવસમાં બે વખત બહારવે જોઈએ. અઠવાડીયામાં જાળવે એમાં એક વાર ધોવો જોઈએ.

મુંબઈ, અમદાવાદ વગેરે શહેરોમાં જાળવું જોડાણ ગટરો જોડે કરવાની નવી રીત દાખલ થઈ છે. આથી જેટલી વાર માણસ જાળવે જાય તેટલી વાર જાળવેમાં મૂકેલી પાણીની પેટીની મદદથી તે સાફ થાય છે અને સ્વચ્છ રહે છે. પણ પાણીની તંગી પડતાં આવા જાળવે દુષ્કર પડવાનો સંભવ છે.

કચરો વધી જવાના જૂદા જૂદા માગોનો જેર ઉપયોગ થાય તો તેઓ બગડે છે. સૂકો કચરો, ચાહનાં પાંદડાં, વાળના ગુછળાં, ચીથરાંના કકડા, અનાજના દાણા, શાક ભાજના ડાંખળાં વગેરે ખાજમાં જવા દેવાં નહિ. ખાજનું કામ ફક્ત પાણી કે પ્રવાહી કચરો લઈ જવાનું છે. એમાં નક્કર કચરો જતાં અટકે તે માટે ખાજના મોઢાં ઉપર જાળી અથવા કાણાંવાળું પતર ચોટવું સારું છે. શાકનાં દીટાં તથા છોતરાં, ભાજના ડાંખળાં, ચાહનાં પાંદડાં, દૂધના ફાદા વગેરે કચરાની ટોપલીમાં નાંખવાં નહિ. કઠોળ વગેરેનું પાણી નીતારીને ભેગું કરી ખાજમાં ન વહેવરાવતાં ગટર કે ખાજ કુવાના મોઢામાંજ રેડવું.

ખાજો કચરાથી ભરાય છે ત્યારે તેમાં ચીકાશ બાજે છે. એક મૂઠી ઉસ અથવા સોડા ઉન્હા પાણીની ડોલમાં નાંખીને તે પાણીથી ખાજોને એમાં એક અઠવાડીયામાં બે વાર સાફ કરવી જોઈએ. નેતરની લાંબી લાકડી ખાજમાં આગ તેમ જાંચી નીચી કરવાથી પણ વચમાં ભરાયેલો કચરો નીકળી જશે. ખાજો દરરોજ સાફ રાખવા ઉપર પુષ્કળ ધ્યાન આપવું, કારણ કે ધરની તંદુરસ્તીનો આધાર ખાજોની ચોખવટ ઉપર છે.

ખાજો સારી બાંધી સાફ રાખવાથી ગંદવાડ દૂર કરનાર દવા

ડીસઇન્ફેક્ટન્ટસનો\* ખપ પડતો નથી. ખાળો, ગટરો, અને જાનજર સાફ કરવામાં હીરાકશી બહુ ઉપયોગી છે. હીરાકશી રૂપીઆની અધમણી મળે છે અને તેમાં કોઈ પણ જાતની વાસ હોતી નથી. આથી લોકોનાં વાસણો, ખાળો, ગટરો અને જાનજર સાફ કરવા માટે હીરાકશી સોંધી અને સારી પડે છે. એ પાણીમાં ઓગળે છે તેથી ખાળના કચરાપર એની ઝડ અસર થાય છે. એક ભાગ હીરાકશી અને ૨ ભાગ પાણીમાં ઓગાળી તૈયાર કરેલા દ્રાવણથી ખાળો જાનજર વગેરે સારી રીતે સાફ થશે. એમાં નક્કર કચરો, પાણી તેમજ હવા શુદ્ધ કરવાના શુભ છે. જો હીરાકશીના ડાઘા લૂગડાને લાગે તો ફટકડીનું પાણી લગાડવાથી જાય છે. કાર્બોનિક એસિડના જૂદા જૂદા જૂકા, કલોરાઇડ ઑફ લાઇમ વગેરે દવાઓ આ કામમાં આવે છે. આ બધી દવામાં વાસ હોય છે. એ સઘળી હીરાકશી કરતાં મોંઘી પડે છે.

\*ડીસઇન્ફેક્ટન્ટસ અથવા હવા શુદ્ધ કરનાર અને રોગના જંતુ નાશ કરનાર પદાર્થોનો અસત્તના વખતથી આ દેશમાં ઉપયોગ થાય છે. એમાંના કેટલાક જેવા કે લોખાન, કપુર, સુખડ, અગરગત્તિ વગેરેમાં હવા શુદ્ધ કરવાનો શુભ છે. હીરાકશી, કાર્બોનિક એસિડની જૂદી જૂદી જનાવટો જેવી કે જાનજર અને પેશાબખાનામાં નાંખાતો ગુલાબી ભુકો રોગના સુક્ષ્મ જંતુનો નાશ કરે છે. એક ભાગ રસકપુર અને ૯૯ ભાગ પાણીમાં ઓગાળી જનાવેલું રસકપુરનું દ્રાવણ પદાર્થોમાં થતું કહોળણ અટકાવે છે, અને જંતુનો નાશ કરે છે. એમાં કાર્બોનિક એસિડ જેવો અણુગમો ઉત્પન્ન કરે એવી વાસ નથી. વળી એ બહુ સોંધુ છે. પણ રસકપુર બહુ ઝેરી છે. વારને બહુ સંભાળથી વાપરવું જોઈએ.

કલોરાઇડ ઑફ લાઇમ પણ આવોજ પદાર્થ છે. ભીની જગ્યાપર નાંખવાથી એમાંથી કલોરીન જાતનો વાયુ નીકળે છે. એ જંતુનો નાશ કરે છે તથા હવા શુદ્ધ કરે છે.

( ૨૭ )

## ભાગ ૨.



### પ્રકરણ ૧ છું.

#### આરડાઓની વ્યવસ્થા.



ધરલીધા પછી કયો ભાગ કયા કામમાં લેવો એ નક્કી કરવું. જમવા, સૂવા, બેસવા, ઉઠવા, દાણાફૂણી ભરવા, તેમજ વાંચવા લખવા તથા મિત્રાદિને મળવાને માટે બને ત્યાં લગણુ જૂદા ખંડ રાખવા. આ સિવાય છોકરાંછીયાંને બાણુવાને માટે તેમજ માંદા આદમીને સૂવાને માટે પણ જૂદી તળવીજ રાખવી.

સાધારણ રીતે મોટાં ગામેમાં બે માળવાળાં અને ગામડામાં એક માળવાળાં અથવા ફક્ત ભોંય તળીઆવાળાં ઘરો હોય છે. આમાં દાણાફૂણી ભરવાને, નહાવા ધોવાને, તથા રાંધવા ખાવાને માટે ભોંય તળીએજ તળવીજ રાખેલી હોય છે. મેડીઓ, અને વારંવાર છાપરાની તળેની મેડીઓ (કાતરીઆં) સૂવાના કામમાં વપરાય છે. આમ કરવામાં તળીઅતનો નહિ પણ સળવડનો ખ્યાલ મનમાં રહે છે. મુળ્ધ જ્યાં શહેરોમાં ઉભા ન થઈ શકાય એવાં છાપરાનાં કાતરીઆં રહેવાના કામમાં વપરાય છે. આ હીક નથી. વળી ભોંયરામાં રહેવું એ પણ તાંદુરસ્તીને હાની કરતા છે. આ છતાં પણ ભોંયરામાં રહેવું પડે તેમણે તેમાં બેજ નથી એ વિશે ખાતરી

કરીને, તેમજ તેમાં હવાની જથ્થો અવર જવરને માટે પુરતો બદો બસત કરીને રહેવું.

રસોડું બોંય તળીએ ન રાખતાં માળ ઉપર રાખવું સાઈ છે. એથી ગંદી હવા ઘરમાં ન પસરતાં બારોબાર બહાર ચાલી જાય છે અને ઘર ચોખ્ખું રહે છે. પણ આમ કરવામાં સામન ઉપર ચઢાવવાની અડચણ નડે છે. આ અડચણને લીધે લગભગ તમામ ઘરમાં રસોડું નીચલા પરચાળપર જોવામાં આવે છે. રસોડામાં હવાની જથ્થો અવર જવર તથા ચોખવટ રહે અને ધૂમાડી ઝટ નીકળી જાય એ પર ખાસ લક્ષ આપવું.

આપણાં લોકોનાં રસોડામાં કેટલીક વાર ધૂમાડો નીકળવાનો માગ હોતો નથી. આ ખામી છે. એથી ધૂમાડો ઘરમાં પસરે છે. એથી આંખમાં ખીલ વગેરે દરદો થાય છે. આ અડચણ દૂર કરવાને રસોડામાં તેમજ ઉના પાણીના ચૂસા ઉપર ધૂમાડીઆં રાખવાં.

આપણી તંદુરસ્તી, કૌવત અને જીવસાનો આધાર આપણા સૂવાના ઝોરડાના કદ ઉપર છે. ઝોરડાનું કદ નક્કી કરવાનો આધાર દર મિનિટે આપણે કેટલી હવા શ્વાસદ્વારા લઈએ છીએ તે પર છે. આ સંધળી વાત ઉપર લક્ષ રાખી અનુભવથી એવું નક્કી થયું છે કે, સૂવાના ઝોરડામાં માથુસ દીઠ ઓછામાં ઓછી ૭૫૦ ધન શીટ જગ્યો રાખવી જરૂરની છે. એથી જેટલી વધારે રાખીએ તેટલું સાઈ. નાના બાળકને માટે એથી અડધી જગ્યો પૂરતી થશે.

ઝોરડામાં રાખવાના સામન માટે તેમજ દીવાબત્તિને માટે આગળથી આ ઉપરાંત વધારે જગ્યાની સગવડ કરી રાખવી. જ્યાં આથી થોડો જગ્યા હોય ત્યાં પવનનો ઝપાટો આવે તો પણ બારીઓ ઉઘાડી રાખવી. પવનનો સપાટો શરીરપર લાગી નુકસાન ન થાય એ મતલબે બારીઓ ઉપર આછા લૂગડાના પડલા નાંખવા અને પહેરવા

ઔઢવાની સારી તજવીજ રાખવી. આથી ઠંડી લાગશે નહિ. જ્યાં હવાની અવર જવરનો માગ હોતો નથી ત્યાં બારણા બંધ કરતાંજ શ્વાસમાં ગંદી હવા આવે છે.

પાટીઆની છત જડેલાં, માથું અડે એવાં કાતરીઆમાં સૂઈ રહેવું સાઈ નથી. ઊંચાઈ ઘણી થોડી હોવાને લીધે લંબાઈ પહોળાઈ વધારે હોય તોપણ ઓરડા જેટલી હવા તેમાં રહી શકતી નથી. આમાં જોઈએ તે કરતાં વધારે આદમી સૂએ ત્યારે હવા બગડીને નુકસાન થવાનો સંભવ વધે છે.

વિજ્ઞાતની નિશાળોના સંબંધમાં જે નિયમો છે તે પર વાંચનારનું ખાસ લક્ષ ખેંચવા મન થાય છે. આ નિશાળોમાં બાળકો પડે કલાક રહે છે. આ દરમિયાન તેમને બે વખત રજા મળે છે. નવી બંધાતી નિશાળોમાં દર બાળકે ચૈદ શીટ ઉંચા ઓરડામાં ૧૦ ચોરસ ફીટ જમીનની ગોઠવણ રાખવી પડે છે. આ સંબંધમાં જે કંઈ શીખામણ આપી શકાય તે એજ છે કે (૧) ધરના સઘળા ઓરડા વાપરવા. પરોણાને માટે અથવા બીજા કશા કામ ખાતે એક પણ ઓરડો નકામો રાખી મૂકવો નહિ. (૨) સામાન સરંજામ અને હાંડી તકતા બને તેમ ઓછા રાખવા. (૩) ચોખ્ખવટ પર ખાસ લક્ષ આપવું (૪) ઓરડામાં હવાની અવર જવર જથ્થો થવા દેવી (૫) હવાના ફેરફાર જલદી થાય એવા ઓરડામાં છોકરાં છૈયાં, ધરડાં તેમજ માંદાં માણસને કદી રાખવા નહીં. (૬) સૂતાના ઓરડા પર ખાસ લક્ષ આપવું, કારણ કે આદમી માત્રનો ધણો વખત સૂતાના ઓરડામાં જાય છે.

ધરમાં કેટલાક ધરડાં, નબળાં, માંદાં તેમજ કેટલાક નાનાં, ઉછરતાં, જુવાન અને મજબૂત માણસો હોય છે. કેટલાક બહાર ખુલ્લી હવામાં ત્યારે કેટલાક ધરની ગંદી હવામાં કામ કરે છે.

નાનાં છોકરાંને સૂર્યના પ્રકાશની ખુલ્લી હવા અને બહાર રમવાની જરૂર છે. અવસ્થાને લીધે ધરડાંને સૂર્ય પ્રકાશની તેમજ સઘડીના તાપની જરૂર છે. વળી તેમને શાન્તી જોઈએ છે. એમને મેડાની ઉત્તર ચઢ પરવડતી નથી. આ બધાનો વિચાર કરીને ધરની વ્યવસ્થા કરનાર સ્ત્રીએ ધર ચલાવવાનું છે.

સાધારણ રીતે સૌથી ઉપરની મેડીએ ધણું અજવાળું અને હવા હોય છે. વળી ત્યાં ધૂળ, બેજ, અવાજ તથા ગંદા હવા હોતાં નથી. છાપરાંની તરત નીચે આખા વર્ષમાં તેમજ દરરોજના ૨૪ કલાકમાં પણ હવાના ફેરફાર જલદી થાય છે. આ સઘળી બાબતો ઐરાંએ લક્ષમાં રાખવી જરૂરની છે.

## પ્રકરણ ૨ જી.

**ધરનો સામન સરંજામ અને શણગાર.**



ધર માંડીને રહેનાર માણસને સામન સરંજામ જોઈએ છે. સૂતા બેસવાને, સંધવા ખાવાને, નહાવા ધોવાને, દાણા દૂધી બરવાને, કપડાં લતાં મૂકવાને, ઘરેણું ગાંઠું પૈસા વગેરે રાખવાને માટે સામનનો ખપ પડે છે. આ જોતાં નિત્ય ખપમાં આવતો સામન બને તેવો આરો ટકકે લેવો જરૂરનો છે.

ધરની મુખ્ય જગ્યા સૂતાનો ઓરડો છે. આથી ઐરાંઓએ સૂતાના ઓરડામાં કેવો સાગન રાખવો એ પર ખાસ લક્ષ આપવું. સૂતાના ખાટલા, ધસો, પાયા વગેરે છૂટાં પડે એવાં

પસંદ કરવા. લાકડાના ખાટલા કરતાં લોઢા અથવા ધાતુના ખાટલા વધારે સારા છે. ઠાઠ ખાતે ખાટલાપર મચ્છરદાની વગર ખંખેરે પડી રહેવા દેવી એ ભૂલ છે. ખાટલા ઉપર રતુભેગ વત્તી ઓછી તળાઇ પાથરવી. ભેજ અને પરસેવો ચૂંથી ન લે એવા પદાર્થ પથારીમાં બરવા. ગાંઠવાળા ઉન અથવા રૂ કરતાં વધારે સારો માલ વાપરવો બજારમાંથી આણેલી તળાઇઓ, રત્નઘડો, અને ઓશીકામાં રૂ ખરાબ હોય છે. આવો સામન ગંધાઇ ઉઠે છે અને તેમાં ગાંઠા બાજે છે. ઓઢવા પાથરવાનાં તળાઇ ગોઠડાં વગેરે ઓછામાં ઓછાં અઠવાડીયામાં એક બે વાર તડકે નાંખવાં. એમ કરવાથી દુર્ગંધ દૂર થાય છે તથા રૂ અને ઉન કુલે છે. ઓઢવાને માટે નેટ, ધોંસા અને રત્નઘડો વજનમાં હલકી અને શરીરનો ગરમાવો નંગળી રાખી ટાઢથી રક્ષણ કરે એવી પસંદ કરવી. તળાઇઓ, તકીઆ વગેરેમાં લૂગડું સાફ ધાલવું. એથી તે સારાં ટકશે અને એકંદરે ફાયદો થશે.

કપડાં ધોવામાં ફૂંડી, પાટલો, ધોયકણું, ઉસ, સાબુ, અરીઠા વગેરેનો ખપ પડે છે.

કપડાં જ્યાં ત્યાં નાંખવાથી ગંદાં થાય છે. અને જલદી ફાટી જાય છે. તેમને ખીંટીએ બરાબી રાખવાથી તે ધૂળ ખાય છે, અને વારંવાર બદલવાં અને ધોવરાવવાં પડે છે. તવંગર લોકોને માટે કપડાં ટાંગવાનું કપાટ સારું છે. સાધારણ સ્થિતિના આદમીઓએ ખીંટીઓથી અડધા કુટની ઊંચાઇએ એક પાટીયું જડાવી તે ઉપર એક ચાદર લટકતી ટાંગવી. ખીંટીએ બરાબેલાં કપડાં આ ચાદરનું ઢાંકણ આવવાથી ગંદાં થતાં નથી, તેમની ગડી બગડતી નથી, અને તે પહેરવાં ઠીક પડે છે.

ઘરમાં વપરાતો ઘણો સામન માટી, લાકડાં, ધાતુ વગેરેનો બનાવેલો હોય છે. લાકડાના સામનની બનાવટમાં આંખો, લીમડો,



સાગ વગેરે ધણી જાતનાં લાકડાં વપરાય છે. આમાં સાગ ઊત્તમ છે. ગમે તે જાતનું લાકડું હોય પણ તેને કાગમાં લેતા પહેલાં સાફ સૂકાવા દેવું. લીલું હશે તો તે વાંકું વળશે અને તરડાશે. આ કારણથી લાકડાનો સામન લેતાં પહેલાં ચોક્કસ કરવી. લાકડાનો નવો અને રંગેલો સામન વહેમ પડતો ગણવો. ધણીવાર લાકડાની તડો, ગાંઠ વગેરે છૂપાવવાને તે પર રંગ કરવામાં આવે છે. જૂના સામનમાં આ બય નથી. રંગેલો સામન થોડે વખતે બગડે છે. સારો સાફ પોલિશ કરેલો સામન બગડતો નથી પણ જોવાને તેવો રહે છે. તડકામાં રહેતાં ધણીવાર આવો સામાન ફાટે છે.

ગાદી તકીઆ જડેલો સામન શ્રીમંત લોકો વાપરે છે. ટા-ઢના દિવસમાં આવા સામનથી શરીરનું રક્ષણ થાય છે. લોઢાની કમાનો વાળો, સામન વાપરવો ઠીક લાગે છે, પરંતુ એથી કેટલીકવાર શરીરને નુકસાન થાય છે. આવા દાખલા મુખ્યત્વે કરીને આઘી બેડેલી અથવા છૂટા છેડા થવાને બે ત્રણ માસ પૂરા થયા હોતા નથી તેવી સ્ત્રીઓમાં જોવામાં આવે છે. કારણ કે ગર્ભાશયનો ઉપલો પહોળો ભાગ આ સમયે વજનમાં બારે હોવાથી તેમાં કેટલીક જાતના રોગ થાય છે.

મલાજાને ગાટે લોકો ઓરડાની બારીએ પડદા ટાંગે છે. પણ સૂતાના ઓરડામાં આવા પડદા ટાંગવા નહિ. ઓરડામાં સૂતાર બેસનારની તબીયતનો આધાર સૂર્યના સારા પ્રકાશ અને હવા ઉપર છે. પડદાથી સૂર્યનું આગ્રવાણું અને હવા રોકાય છે.

કામળા, સાદડીઓ, જાજમો અને શેતરંજીઓનો પણ ઘર કામમાં ખપ પડે છે. શેતરંજીઓ મોંઘી પડે છે, પણ સારી ચાલે છે. એથી ઉતરતી જાજમ છે. ગરીબ અને સાધારણ આદમીઓ સાદડીઓ વાપરે છે. એ સોંધો હોય છે. અને એ પાથરવાથી

જમીન ઠંડી લાગતી અટકે છે. કામળા ગરમ હોય છે પણ મોંઘા પડે છે અને વહેલા ધસાય છે. ચીનાઈ ચટાઈઓ સાદીઓ કરતાં સુંવાળી અને જાડી હોય છે. એ પાથરેથી જમીન ઠંડી લાગતી અટકે છે. પણ તે મોંઘી પડે છે.

જનજમ, શેતરંજ અથવા ચટાઈને જડાવી દેવાથી તે ખંખેરાતી કે ફેરવાતી નથી. વળી એ ચાર ઠેકાણે કાણું પડેથી તે કાઢી નાંખવી પડે છે. આ ઉપરાંત તેની નીચે કચરો ઠરે છે. જનજમ, શેતરંજ, ચટાઈ વગેરે દરરોજ ઉપાડી ખંખેરી પાથરવાં એજ સારી રીત છે.

ભીંતો ઉપર ખડી કરતાં ચૂનો ધોળવો ઉત્તમ છે. એથી પ્રકાશ સારો મારે છે અને હવા શુદ્ધ થાય છે. ચૂનો વાપરવો ન જને તો ખડી ખોટી નથી. કેટલાક ભીંતોને રંગે છે. વળી કેટલાક તે પર કાગળ ચોટે છે.

ધર રંગવામાં વપરાતા વિલાયતી રંગો જૂદી જૂદી ધાતુના ખાર છે. આમાંના પીળા, ઘોળા, લીલા વગેરે સીસા અને સોમલના ખાર છે. ગરમીના દિવસમાં આ ધાતુઓ સૂક્ષ્મ રૂપે હવામાં મળી શ્વાસમાં આવવાથી શરીરને નુકસાન કરે છે. ભીંતોના શણગાર તરીકે વપરાતા કાગળો અને તે પરના ચિત્રો જૂદા જૂદા રંગના હોય છે. આમાંના કેટલાક ઉપર આપેલા કારણસર નુકસાન કારક છે. વળી ચકચકીત કાગળો ભીંતો પર ચોઢવાથી આંખને નુકસાન થાય છે.

કપડવંજ પાસે મળતી ખડી, વાંકાનેરની સફેદ માટી, જીંટડીઆની રાખોડી રંગની માટી અને મુલતાની માટી રંગ તરીકે વાપરવાથી નુકસાન થવાનો સંભવ નથી. એકંદરે ચૂનો ઉત્તમ છે.

સાધારણ રીતે પીતળનાં, તાંબાનાં, લોહાનાં, કાંસાનાં, અને માટીનાં વાસણુ ધર કામમાં વપરાય છે. તાંબા પીતળનાં વાસણુને ખટાશ અંત્રાં કાટ ચઢે છે. દહીં, છાશ, કઢી,

કેરી, લીંબુ, આમલી વગેરે ખટાશવાળાં પદાર્થો ખોરાક તરીકે એક અથવા બીજા રૂપમાં વપરાય છે. આથી તાંબા પીતલનાં વાસણુને ક્ષાઇ કરાવીને વાપરવાં. ક્ષાઇના વાસણુમાં ઠગાઈ થાય છે. ક્ષાઇને બદલે સીમું ધાત્રીને લુગ્યા વેપારીઓ છેતરે છે. આવાં સીસાવાળાં વાસણુ વાપરવામાં નુકસાન છે. કારણ કે સીસાથી લોહી અને જ્ઞાનતંતુ પર માઠી અસર થાય છે. લોહનાં વાસણુ સોંઘાં અને મજબૂત હોય છે પણ તે માંજીને ગરમર લોવાય નહિ તે કાટ ચઢે છે.

લોહના વાસણુ પાણીના સહવાસથી કટઈ ખવઈ જાય છે. ચોમાસામાં કાટ જલદી ચઢે છે. પાણી ભરવામાં વપરાતાં લોહના વાસણુને ક્ષાઇ દેવરાવવી સારી છે. એમ કરવાથી તેનો આવરણ વધે છે. પણ લોહનો કાટ નુકસાન કારક નથી. કાંસાનાં વાસણુ સહેજસાજ ખટાશથી કટાતાં નથી, પરંતુ તાપથી તરડાય છે અને પકડાતાં ભાગી જાય છે. માટીનાં વાસણુ અનાજ પાણી ભરવાના કામમાં વપરાય છે. ગરીબ લોકો તેમાં રાંધે છે. પીવાનું પાણી ભરવાને માટીનાં વાસણુ ઉત્તમ છે. માટીનાં સાદાં અથવા લખોટેલાં વાસણુ ધી, તેલ ભરવામાં વપરાય છે. અથાણું વગેરે રાખવામાં લખોટેલી અથવા વિલાયતી કે દેશી પથ્થર જેવી લાગતી માટીની બરણીઓ વપરાય છે. દિન પ્રતિદિન કાચના વાસણુનો વાપર વધે જાય છે. ખટાશ અથવા તેલાદિ પદાર્થોથી આવા વાસણુ પર માઠી અસર થતી નથી. પરંતુ આ વાસણુ પડતાં આખડતાં ઝટ ભાગી જાય છે. આથી તેઓ મોંઘાં પડે છે. હાલમાં લોહના પતરા પર કાચ જેવો ઢાળ ચઢાવેલાં વાસણો આહ વગેરેમાં વપરાવા લાગ્યાં છે. આવાં વાસણુ વાપરતાં સંભાળ રાખવી અને તેને દેવતાં પર મૂકવાં નહિં.

તાંબાં પીતલનાં વાસણુ સોંઘાં પડે છે, અને ધણું ચાલે છે.

વળી ભાગે તુટે એ વાસણનું અડધું મૂલ્ય ઉપજે છે. મારીના વાસણ સોંધાં અને સારાં છે પણ કાચના વાસણની માફક જલદી ભાંગી જાય છે.

આપણા ગળ પ્રમાણે અને સંભાળાય એટલેજ સામન રાખવે.

જરૂર વગરનો સામન ખરીદ કરવો નહિં. એવા સામન પાછળ ખરચેલા પૈસા વ્યર્થ જાય છે. સામન સરંજામ ખાતર ખાસ ચાકર રાખવાથી અને નકામો અટાળો ભેગો કરી જગ્યા રૂંધવાથી ફોગટ ખર્ચ વધે છે અને તંદુરસ્તીને નુકસાન થાય છે. આ વાત ગરીબ તવંગર સૌને સરખી રીતે લાગુ પડે છે.

### પ્રકરણ ૩ જી.

#### પોષાક.

કપડાં ખરીદતાં પોત, કિંમત, ટકઉપણું, ઉપયોગ, જાત, રંગ, ઘાટ, શીવણી, સાચવણુ વગેરે બાબત પર લક્ષ આપવું.

પોષાક ઘણું ખર્ચે ઉત, રેશમ, સૂતર, વાળ, ચામડું અને કોઈક વાર રચરનો હોય છે. પ્રાણી જન્ય પોષાકમાં ઉત, રેશમ, વાળ અને ચામડાં, અને વનસ્પતિ જન્ય પોષાકમાં રૂ, શણુ અને રચર છે. દરેકમાં કંઈક ગુણુ અને કંઈક દોષ રહેલો છે.

શરીરનો ગરમાવો સાચવી રાખવો, અને હવામાં થતા ફેરફારથી શરીરનું રક્ષણ કરવું, એ પોષાકનું મુખ્ય કામ છે. ગરમ કહેવાતાં કપડાં જાતે ગરમ નથી. એમનામાં શરીરનો ગરમાવો બહાર જતો તથા બહારનો ગરમાવો શરીરને લાગતો અટકાવ-

વાનો ગુણ છે. આથી ગરમ કહેવાતાં કપડાં શિયાળામાં તેમજ ઉનાળામાં પહેરવાં સારાં છે. કામળો, રળધ વગેરે ઓઢવાથી તે દ્વારા શરીરમાં નવી ગરમી આવતી નથી. એથી માત્ર શરીરનો ગરમાવો હવામાં જતો અટકે છે. શિયાળાની રાત્રે ઓઢીને સૂવાથી શરીર હુંકાણું રહે છે. પણ પથારીમાં લોઢાનો શળીઓ સૂકી તે પર ઓરાઢી રાખીએ તો તે જોવાને તેવો ઠંડો લાગે છે. શરીર હુંકાણું રહેવાનું કારણ તેમાં પેદા થતો ગરમાવો છે. લોઢામાં આવો ગરમાવો પેદા થતો નથી. કપડાનો આ ગુણ સમજી લોકો ખરદને બહારની ગરમીથી ઓગળતો અટકાવવાને ઉનના કપડામાં વીટે છે.

પ્રાણી જન્ય પદાર્થનાં કપડાં કરતાં વનસ્પતિ જન્ય પદાર્થનાં કપડાંમાં શરીરની ગરમી બહાર જતી અને બહારની ગરમી શરીરને લાગતી અટકાવવાનો ગુણ ઓછો છે. આથી સૂતર, શણ વગેરે ઠંડાં લાગે છે. અને ફલાલી કાશ્મીર, આલપાકો, મરીનો વગેરે ગરમ લાગે છે.

ઉનનાં કપડાં પહેરવામાં ઉત્તમ છે એજ ઉનનો વહેપાર અને કારખાનાં વધવાનું કારણ છે. આ દેશ કરતાં ઠંડા મુલમાં એનો ઉપયોગ બહોળો થાય છે. વળી જાતે બીનું થયા શિવાય ઉન ધણો બેજ સોધી શકે છે. આ કારણથી પરસેવો બહુ થાય એવી પ્રકૃતિના આદમીઓએ ચામડીની લગોલગ ઉનનું કપડું પહેરવું સાફ છે. વળી સરખાં પોત અને લંબાઈના સૂતરના કપડાં કરતાં ઉનનું કપડું હલકું હોય છે. પહેરવા ઓઢવાનાં કપડાં, રળધ ઇઓ વગેરેનો બાર ખ્યાલમાં રાખવો જોઈએ. કારણ કે બાર ઉપાડવામાં શરીરનું જોર ખપે છે. ઉનનાં કપડાં ધોતાં ચઢે છે માટે દરરોજ શીવડાવતાં પહેલાં ધોવાં. વળી ઉનનાં કપડાં મોંઘાં પડે છે અને થોડાં ચાલે છે. આથી તેમનો વાપર જોઈએ તે કરતાં થોડો થાય છે.

રેશમ વજનમાં હલકું અને ગરમાવો જાળવવામાં ઉનનાં

કપડાં બેવું હોય છે. આપણા લોકો રેશમને ટાકું ગણે છે. પણ આ વિચાર ખોટો છે. અંદર પહેરવાના કપડા તરીકે રેશમ સુખદાયી છે. પણ તે મોંઘું હોય છે.

સૂતર સોંધું, ટકડ અને સહેલથી ઘોઈ શકાય એવું છે. આથી તમામ વર્ગના લોકો તેનો ઉપયોગ કરે છે. એમાં શરીરનો ગરમાવો બહાર જતો અને બહારનો શરીરને લાગતો અટકાવવાનો ગુણ, ઉન, રેશમ અને વાળ જેવો સારો નથી. આથી નળળા બાંધાના, માંદા તેમજ બેઠા બેઠા કામ કરનારે સૂતરને બદલે ગરમ કપડાં વાપરવાં સલાહકારક છે.

શણ ગરમાવો જાળવવાની બાબતમાં સૂતર કરતાં ઉતરતું છે. એ સૂતર કરતાં સહેજ મોંઘું પડે છે પણ ટકડ છે.

ઠંડા મુત્રકમાં પોષાક તરીકે વાળવાળાં ચામડાંનો પુષ્કળ ઉપયોગ થાય છે. આહીં ચામડું માત્ર પગરખાંમાં વપરાય છે.

કપડાંનો ઘાટ શરીરના આકારને રચતો, શ્વાસોશ્વાસ તથા શરીરની બીજી ક્રિયાઓને અડચણ ન કરે તેવો, અને જૂદાં જૂદાં કામ વખતે શરીરની જૂદી જૂદી હીલ આસો સુખે થવા દે એવો હોવો જોઈએ. સાર એકે કપડાં બહુ હીલાં તેમ બહુ સખત હોવાં ન જોઈએ.

દરેક આદમીને કપડાંનો ખપ છે એ વેચાતી લેવાંજ જોઈએ. કપડાં ખરીદતાં બપકા કરતાં જરૂર અને ટકડપણા ઉપર વધારે લક્ષ રાખવું.

શીવેલાં કપડાં તપાસ કરીને જોઈતાંજ લેવાં. કારણ કે તેમાં વાપરેલો માલ ધણી વાર સારો નીકળતો નથી. જરૂર કરતાં વધારે કપડાં બેગાં કરવાં નહિ. ઠાઠ ગાઠ ખાતે ઘણું કપડું વ્યર્થ જાય છે. મોંઘાં અને કોષકળ દિવસ પહેરવાનાં કપડાં લઈને બાંધી મૂકી ખુશી થવું નહિ. રૂઠુ રૂઠુને અનુસરતાં ખપ જોગ કપડાં લેવાં.

રતુને અનુસરતાં કપડાં ધરમાં હોવા છતાં ઠાઠ માઠ ખાતર ખીન રતુનાં કપડાં પહેરવાથી શરીરને તુંકસાન થાય છે.

સાફ આમડું મોઢું હોય છે. સોંધા જોડા થોડા ચાલે છે એટલે પરિણામે મોંઘા પડે છે. બીના જોડા પહેરવા નહિં.

ઉન, સૂતર, શણ વગેરે ભેગાં કરીને બનાવેલાં કપડાં સારાં ચાલતાં નથી. ગમે તે એક ચોખ્ખી વસ્તુના કપડાં સારાં સમજવાં. સૂતર સોંધું છે તેથી ઉનનાં કપડાંમાં સૂતરની ભેળસેળ થાય છે. પણ એથી કપડાનો આવરદા ઘટે છે. કપડાના તાર જૂદા કરી અથવા ખાળી જોવાથી આ ભેળસેળ પકડાય છે.

ઘણી જાતની છોટ કાચા રંગની અને કેટલીક કાહેલી આવે છે. ઘણાં સોંધાં ગરમ કપડાંની બનાવટમાં જૂનાં કપડાંનું ઉન વપરાય છે. સૂતરના કપડાંમાં આર અને માટી આવે છે. શણનાં કપડાંમાં સૂતરનો ભેગ થાય છે. ઉનના ગલીયામાં શણ ભેળે છે. લોકોને સોંધું અને નવું લેવાનો મોહ હોવાથી કારીગરો બપકાદાર કાચો રંગ કરે છે.

કપડાં પર ઝૂંઝ, ઝૂંઝ, શીંગોડાં, વગેરે મેલવાની રીત ખોટી છે. એથી કપડું વધારે જાય છે અને એમાં ગંદવાડ અને માંકડ આંચડ ભરાય છે. આવાં કપડાંની શીવણ વધારે ખેસે છે. સોંધાં મોંઘાં કપડાંની શીવડામણ સરખી હોય છે પણ સોંધુ કપડું થોડું ટકે છે તેથી પરિણામે તેવાં કપડાંના શીવણનું ખર્ચ લગભગ બમણું પડે છે.

સૂતરના કપડામાં પોતદાર અને સફાઈવાળો નેનકલાક સારો છે. જે આંગળાં વચ્ચે કપડાને ધસી જોવાથી પોત અને ખેરી માલમ પડશે. હરખ અને કુડસનની છાપના તાકામાં આર આવતો નથી. સાધારણ અને ગરીબ લોકોને માટે વગર ધોઝેલો નેનકલાક જેને આપણા લોકો માદરખાટ કહે છે તે ટકઉ સોંધો, તે સારો

છે, અને ધોયેથી સારો સાફ ઉધડે છે. ધોયેલો પણ હલકો નેન-  
કલાક ધોતાં વાર જરી જાય છે. સાધારણ રીતે રતુ રતુને  
અનુસરીને જોઈતાં કપડાં રાખવાં. એક રતુનાં કપડાં ખીજી ર-  
તુમાં સાચવીને રાખી મૂકવાં. કપડાં પર શરીરનો મેલ લાગે છે. આ  
મેલ પર જીવાત થાય છે, અને કપડાં સડે છે. આ કારણથી ધોવાય  
એવાં કપડાંને ધોવાં, અને જે ધોવાય એવાં ન હોય તેમને ખં-  
ખેરવાં, ઝાટકવાં અને ઘ્રશથી સાફ કરવાં. તમામ જાતનાં ઓઢવા,  
પહેરવા અને પાથરવાનાં કપડાંને સારો તડકો ખવરાવવો. આથી  
બદબો ઉડી જશે.

તેલ અને પરશેવાના ડાઘા સંભાળથી સાફ કરવા, કારણ કે  
કંસારી આવે ઠેકાણે ઇંડાં મૂકે છે. આ ઇંડાંમાંથી જીવ નીકળે છે  
તે તેજ જગ્યા પહેલી ખાઈ જાય છે. ઉન, વાળ અને રેશ-  
મને કંસારી લાગે છે. કંસારી લાગતી અટકાવવાને કપડાં સાફ  
કરી, ગડી વાળી, એક બચકામાં બાંધવાં, અથવા પેટીમાં મૂકવાં.  
વળી તેમાં કપૂર, કડવી જીરી, પડો પાંદડી વગેરે મૂકવાં. આ પ્રમાણે  
બાંધેલાં કપડાંને મહીને બે મહીને કાઢીને તડકે નાંખવાં.

સડે નહિં એવાં કપડાં પણ ગડી વાળીને પેટીમાં મૂકવાં.  
દરજી અને વેપારી કેમ ગડી વાળે છે એ પર સહેજ ધ્યાન  
આપવાથી સારી ગડી વાળતાં આવડશે.

કાંઈ પણ જાતનું કપડું રાખી મૂકવાથી સુધરતું નથી. આવાં  
કપડાં ઠંડા પડીને બેસી જાય છે. જુટ, જોડા અને ચામડાનો  
સામન થોડો વખત રાખી મૂકવાથી ટકક થાય છે. કપડાં રાખી  
મૂકે દેશન બદલાતાં નકામાં થાય છે. વળી શીવેલાં કપડાં સારાં  
રહેતાં નથી. બચ્ચાં અને નાની ઉમરનાં માણસોનાં કપડાં વખત  
જતાં નાનાં પડે છે. આથી જરૂર જેટલાંજ કપડાં લેવાં કે શીવ-  
ડાવવાં સારાં છે.



દરેક બૈધરીએ ધરનાં કપડાં, પથારીઓ વગેરે ફાટે તૂટે કે તરત સાંધવા અથવા સંધાવવા. આ ઉપરાંત છોકરાં છૈયાનાં અને પોતાનાં બદન, ચોળી વગેરે હાથે વેતરતાં શીખવું. હાથે શીવવું ન પડે તેમણે પણ આટલું જ્ઞાન મેળવવું જરૂરનું છે. એથી દરજીના કામ પર સારી દેખરેખ રખાશે, અને પોતાની છોકરીઓને તે કામ સારી રીતે શીખવી શકાશે. વેતરતાં અને શીવતાં આવડતું હોય તે ભોકો નાનાં પડેલાં જૂનાં અને ફાટેલાં કપડાંને ફેંકી ન દેતાં ઉપયોગમાં લઈ શકે છે. કપડાં વેતરવામાં બુદ્ધિ અને ચોકસાઈનો ખપ છે. સાંઈ વેતરતાં આવડતું હોય તો કપડું બચે છે, અને ઘાટ સારો આવે છે. બૈરાંને દરજી જેટલો શીવવાનો લાગ મળતો નથી તેથી તેઓ દરજી જેટલું સફાઈગંધ અને ઝડપથી કામ કરી શકતાં નથી એ વાત ખરી છે. તે છતાં મહાવરાથી સાંઈ શીવાય છે.

કપડું જરા ફાટે કે તરતજ સાંધવું. એમ કરવાથી કપડાનો ખચાવ થશે, અને ખોલ પડશે નહિં. ફાટેલાં કપડાં સાંધ્યા વગર ધોળીને આપવાં નહિં. આ વાત થોડાં બૈરાં સમજે છે. તેઓ તેમને છેવટ લગણુ ફાટવા દે છે. એથી નવું કપડું આણવું પડે છે. જે જાતનો પોપાક વેતરવો અને શીવવો સહેલો છે, તથા જેનો વાપર વધારે છે, તે શીવતાં શીખનારે પહેલો હાથ ધરવો. પહેરણુ વગેરેથી શરૂઆત કરવી. વધારે આવડે એટલે બદન વગેરે માંડવાં. કપડાં શીવડાવવામાં ધણો ખર્ચ લાગે છે. કપડાં ધેર શીવવાથી બહુ ફાયદો થાય છે; કપડું બચે છે. તે બદલાતું નથી, અને શીવડામણુના પૈસા બેસતા નથી. આ રીતે બૈરાં પધસાનો ખચાવ કરી શકે છે.

ધરમાં બૈરાંને હજાર કામ હોય છે. માટે ખીજા કામથી દુરસદ મળે તો આ કામ કરવું. કયું કામ વધારે અગત્યનું અને ફાયદાકારક છે એ વાત પર લક્ષ આપવું. ગરીબ અને સાધારણુ ધરમાં શીવવાના કામ પર ખાસ લક્ષ આપવું ફાયદાકારક છે, ધેર શીવેલાં

કપડાં પહેરવાથી આગર જતી નથી, છોકરાં ખોટાં દેખાતાં નથી, તથા શરીર રક્ષણુ ઝોછું થતું નથી. વળી વખતનો સદુપયોગ થાય છે.

## પ્રકરણ ૪ થું.

### ખોરાક.

ધરના દરેક આદમીને કેવો અને કેટલો ખોરાક જોઈએ તેની સોઈ યોગ્યને કરવાની હોય છે. ખર્ચના પ્રમાણમાં કેવો સારો ખોરાક મળી શકે એ વાત પણ તેમણે સમજવી જોઈએ. ક્યાં ક્યાં અનાજ અને ખોરાકની ખીજ વસ્તુઓ ભરી રાખવી તથા તે કેવી રીતે ભરી રાખવી એ જાણવાનું પણ તેમનુંજ કામ છે. આ ઉપરાંત દરેક વાની શી રીતે રાંધવી તથા રાંધતા શીખવવી એ તેમણે જાણવું જોઈએ. છે. દુકાણમાં ખોરાક કેટલો અને કેવો જોઈએ, તેને કેમ સંધરવો તથા રાંધવો, એ વગેરે સંબંધી બૈરાંને સારી માહિતી હોવી જોઈએ.

ખોરાક કમી લેવાથી શરીર સુકાય છે અને નળણું પડે છે. એથી શારીરિક અને માનસિક કામો જરાબર થઈ શકતાં નથી. ખોરાક વધારે ખાવાથી પેટ ભારે લાગે છે, તથા શરીર અને મગજ સુસ્ત થાય છે.

માણસ માણસની ખોરાકીમાં ફેર હોય છે, તથાપિ દરેક માણસને સસસરી ખોરાકનું અમુક વજન જોઈશે એમ અજમાયશ કરીને તે પ્રમાણે વરસની ખરચી ભરવામાં આવે છે.

શરીરના વજન ઉપરથી માણસને પૂરતો ખોરાક ગળે છે કે નહિ એ નક્કી થઈ શકે છે. કારણ કે શરીરને જોઈએ તેટલો

ખોરાક ન મળે તો વજન ઘટે છે. આપણા લોકોમાં શરીરનું વજન લેવાતો રિવાજ નથી તેથી વજન વધે છે કે ઘટે છે તેની આપણને ઝટ ખબર પડતી નથી. કેદખાનામાં વખતો વખત કેદીનું વજન લેવાતો રિવાજ છે. વળી જ્યાં કામના પ્રમાણમાં ખોરાક આપવાની સંભાળ રાખવામાં આવે છે ત્યાં કામ વધતાં ખોરાક પણ વધારવામાં આવે છે. આવા ઠેકાણાની નોંધી દરેક સાધારણ તંદુરસ્તીવાળા સ્ત્રી પુરુષને કેટલો ખોરાક મળવો જોઈએ એ વિષે સારી માહિતી આપે છે.

આપણા દેશમાં મુખ્યત્વે કરીને ધણી, મકાઈ, જવ, ભાર, બાજરી, ચોખા, તુવેર, મગ, મઠ, વટાણા, વાલ, અડદ વગેરે ખોરાક તરીકે વપરાય છે. રસાયણ શાસ્ત્ર ક્રાઉન્સ કહે છે કે “જે સ્ત્રીઓના ત્વચે લોહીના ત્વચે જેવાંજ છે, તેમજ જે શરીરની અંદર જતા શરીરને નિત્ય પહોંચતાં ધસારા તથા નાશથી બચાવે છે તેનું નામ ખોરાક.”

- (૧.) ખોરાકની સ્ત્રીઓમાં વસતાં ત્વચે શરીરના જૂદા જૂદા ભાગોની મરામત કરવામાં, વૃદ્ધિ કરવામાં અને ગરમાવો જળવાયમાં ઉપયોગી છે.
- (૨.) ખોરાક સાથે તેમજ ખીજે વખતે લેવાતું પાણી ખોરાકના નક્કર પદાર્થોનું રૂપાંતર કરતાં તથા તેમને લોહી દ્વારાજે ખેંચી ધસઈ નળણાં પડતાં અંગો પાસે લઈ જઈ તેમની મરામત અને વૃદ્ધિમાં મદદ કરે છે.
- (૩.) પોષણ અને વૃદ્ધિ દાયક પદાર્થો શરીરના તમામ ભાગનું પોષણ કરી વૃદ્ધિ અને ખીલવણી કરે છે. (૪) ચરબી અને રટાર્યવાળા ગરમી દાયક પદાર્થો શરીરમાં જોઈતી ચરબી પૂરી પાડે છે. એ રીતે શરીરનો ગરમાવો જળવાય છે. (૫.) ખોરાકની અંદર વસતા ક્ષાર હાક-પિંજર અને અન્ય ભાગોને જોઈતા ખાર પૂરા પાડે છે. આપણા દેશના સાધારણ ખોરાકમાં ઉપર ગણાવેલા કયા કયા પદાર્થો છે તેમજ તે શા શા પ્રમાણમાં આવેલા છે, તેનો ખ્યાલ નીચેના કોષ પરથી આવશે.

## ખોરાકનાં બંધારણનો કોડો.

ખોરાકનાં નામ.	પાણી.	પોષણ ત- થા વૃદ્ધિદા- યક પદાર્થો.	ચરબી અને સ્ટાર્ચવાળા ગરમી દાયક પદાર્થો.	ક્ષાર.
ધઉં. ...	૧૪	૧૪.૫	૭૦	૧.૫
ચોખા. ...	૧૦	૫	૮૪	.૫
સાબુચોખા, આરોરટ, ટાપીઓકા. ...	૧૮	૦	૮૨	૦
જીવાર. ...	૧૨	૧૨.૫	૭૪	૧.૫
બાજરી. ...	૧૧.૭૫	૧૦	૭૫.૭૫	૨.૫
જવ. ...	૧૫	૧૩	૭૦	૨.
મકાઈ. ...	૧૩.૫	૧૦	૭૦.૭	૧.૪
ચણા. ...	૧૧	૨૨	૬૩	૩
તુવેર. ...	૧૦	૨૨	૬૩	૩
વાલ. ...	૧૨.૧	૨૪.૪	૬૦.૫	૩
મઠ. ...	૧૧.૨	૨૩.૮	૬૧.૪	૩
ચોળા. ...	૧૨.૫	૨૪.૧	૫૯.૯	૩.૬
વટાણા. ...	૧૫	૨૨	૫૩	૨
મગ. ...	૧૦.૮	૨૨.૨	૬૨.૬	૩.૫
આડદ. ...	૧૦.૧	૨૨.૭	૬૨.૮	૪.૪
બટાટા. ...	૭૪	૨	૨૩	૪.૪
કોળીજ. ...	૯૧	૧.૮	૬.૩	૧
ગાજર. ...	૮૫	૧.૬	૮.૭૫	.૭
સાકર. ...	૩	૦	૯૬.૫	.૭
છીંડાં. ...	૭૩	૧૩.૫	૧૧.૬	.૫
દૂધ. ...	૮૬.૭	૪	૮.૭	૧
માંખાણુ. ...	૬	.૩	૯૧	૨.૭
ધી. ...	૦	૦	૧૦૦	૦
માંસ બકરાનું. ...	૭૧	૨૨	૮	૧.૫
પતીર. ...	૩૮.૭૮	૩૧.૨	૨૫.૩	૪.૯
માંસધી. ...	૭૮	૧૪	૭	૧

ઉપર આપેલા કોઠા પરથી સમગ્રય છે કે ધઉ, મકઈ, જવ, જુવાર, ચોખા, બાજરી વગેરે અતુકમ પ્રમાણે પચવામાં સહેલા અને પોષણમાં ઓછા થતા જાય છે. ધઉ, બાજરી, ચોખા અને તુવેરનો ઉપયોગ હિંદુસ્તાનના ઘણા ભાગમાં પુષ્કળ થાય છે. આનું કારણ એ પદાર્થોમાં શરીરનું માંસ વધારનાર અને ગરમી આપના ૨ પદાર્થ સારા પ્રમાણમાં છે. ચોખા સાથે તુવેર અથવા કોળ મેળવવા થી પોષણ તથા ગરમાવો આપનાર પદાર્થો જોઈતા પ્રમાણમાં મળે છે. વળી ખોરાકના બીજા પદાર્થો કરતા તેઓ સોંધા છે. આ કારણોને લીધે ખોરાક તરીકે તેઓ ઉત્તમ છે એમ મનાય છે ગરીબ લોકોમાં જવ, બાજરી અને જીરનો બહુ ઉપયોગ થાય છે. ચોખાની જગ્યાએ કોદરા વપરાય છે. ઉપર ગણાવેલાં અનાજ અને કોળ ઉપરાંત લોકો શાક બાજી અને રતુ અનુસાર ફળફળાદિ વાપરે છે. કારણ કે તેમનામાં પણ થોડા વર્તા પ્રમાણમાં ખોરાકના તત્વો છે.

રોટલી અથવા રોટલો એ સાધારણ રીતે આ દેશનો મુખ્ય ખોરાક છે. રોટલી ધઉની અને રોટલો જીર, બાજરી, જવ અથવા મકઈનો થાય છે. આદમી દીઠ સુમારે ૧૦૦ શેર ધઉ દિવસને માટે પૂરતો છે. બાજરી અને જીર ખાનારને એટલા વજન લોટથી ચાલતું નથી.

આ સિવાય સાધારણ લોકો ચોખા, દાળ વગેરે ખાય છે. ધણું ખરૂં આદમી દીઠ પાશીર ચોખા અને દોઢ નવટાંક દાળ ખસ થાય છે. પૂરણીઆ વગેરે ઉત્તર હિંદુસ્તાનના લોકોને તથા આપણે આદિના મેહેનતુ લોકોને આથી વધારે ખોરાક જોઈએ છે.

આ ઉપરાંત ધી ચોપડની પણ જરૂર છે. ખોરાક સ્વાદિષ્ટ કરવાને તથા તેમાં ખૂટતાં પૌષ્ટિક ગુણ ઉમેરવાને આપણે ધી ચોપડનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ધી ચોપડમાં કસર કરવી ઠીક નથી.

દૂધ એ કુદરતી નમૂના લાયક ખોરાક છે. નાની ઉમ્મરના બાળકને વધારે દૂધ જોઈએ છે. મોટી ઉમ્મરના માણસે આશરે ૧ શેર દૂધ ખાવું; નાનાઓને માટે ૨-૩ શેર જસ છે. દૂધ જગડવાનું મુખ્ય કારણ કમ સંભાળ છે. તે ગંદા વાસણમાં અથવા ગંદી જગ્યાએ રાખવાથી જગડે છે. ગાંદાં અને ગંદી જગ્યામાં રહેતાં ઢોરદં દૂધ વાપરવામાં જોખમ છે.

ખાંડ સહેજ સાજ વાપરવી. દૂધ, ચાહ, વગેરેમાં પતાસાં અથવા ખુર વાપરવું. સાકરીઆ ખાંડ નીચે દરે છે અને ઓગળતાં વાર લાગવાથી ખાલામાંજ રહે છે. પતાસાં અને ખુર વહેલાં ઓગળે છે.

અનાજ, કઠોળ, દૂધ વગેરે ઉપરાંત શાક ભાજુ અને ફળ-ફળાદિનો ઉપયોગ કરવો. દરેક માણસે દરરોજ ૦૧ શેરથી ૦૨ શેર શાક ભાજુ ખાવાં એ સલાહકારક છે. એ વગર તંદુરસ્તી જગડે છે. અને વ્યાધિ થાય છે.

હમણાં હમણાં ચાહ અને કાશી વાપરવાની રીત દાખલ થઈ છે. જૂને પેટે એકલી ચાહ અથવા કાશી પીવામાં તુકસાન છે. કારણ કે ચાહ અને કાશીમાં એકલા સતેજક પદાર્થો છે. એમાં પૌષ્ટિક પદાર્થો નહિ જેવા છે. આથીજ ચાહ ને કાશીમાં દૂધ નાંખે છે. વળી કેટલાક તેમને રોટલી, ભાખરી, પાંક વગેરે સાથે ખાય છે. ચાહ કાશીને જદલે અચ્છેર શેર દૂધ પીવું વધારે સાફ છે. કારણ કે દૂધ નમૂના લાયક ખોરાક છે.



## પ્રકરણ ૫ મું.

ખોરાક અને તેના પૌષ્ટિક ગુણો.

સાધારણ રીતે કયો ખોરાક અમુક આદમીએ ખાવો એ તેની રૂચી પર રાખવું જોઈએ. પરંતુ હાલમાં રહેણી કુદરતી રહી નથી. આથી રૂચીને અનુસરીને ચાલવામાં જોખમ છે. મોટાં અને ગંદા શહેરોમાં રહેવાથી, સ્વાતો વખત કામમાં અને કામનો વખત સવામાં ગાળવાથી, તેમજ સ્પર્ધાને લીધે ગળ ઉપરાંત કામકાજ કરવાથી કુદરતી રૂચી રહી નથી. આથી શાસ્ત્રીય જ્ઞાનને આધારે ચાલવાની જરૂર વધી છે, અને તેમ ચાલવું એજ ઠીક છે.

શાસ્ત્ર તેમજ અનુભવ શીખવે છે કે શિયાળામાં તેલાદિક પદાર્થ વધારે ખાવા જોઈએ. એજ ધોરણે લોકો શિયાળામાં ધી, ગુંદર, મેદો વગેરે વધારે ખાય છે.

શરીરનું બળ વાપરનાર અથવા કસરત કરનાર જીવનની આ ચજ્જાની દાળ, અથવા આડ ખાય છે તે પણ શાસ્ત્ર અને અનુભવના ધોરણે ચાલે છે. ખોરાકની ચીજોની ખોરાક તરીકે તુલના કરવામાં તેના બે મુખ્ય ગુણો પર આધાર રાખવામાં આવે છે. (૧) શરીરમાં ગરમાવો ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ (૨) શરીરને પોષણ આપી ધસારો પૂરો કરવાનો તથા વધારવાનો ગુણ.

ગરમાવો ઉત્પન્ન કરનાર ખોરાકની ચીજોમાં ધી, તેલ, ચરબી, મેદો, ખાંડ, ગુંદર વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. ધી તેલાદિ પદાર્થો જનાવરોના દૂધ, તેલીયાં બી, અને પ્રાણી શરીરમાંથી મળે છે. મેદો અને ખાંડ ધઉ, જવ, બાજરી, ચોખા, કેદરા, જીવાર, મકાઈ, બટાટા, શકરીઆં ગાજર, સરણુ, રતાળું, કાળું, શેરડી

વગેરેમાંથી મળે છે. ગુંદર બાવળ, ગૂંદી, બોરડી વગેરે પરથી મળે છે. તેલાદિ પદાર્થોમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ, મેદો, ખાંડ અને ગુંદર કરતાં વધારે છે. એથીજ મેદો, ખાંડ અને ગુંદર તેલાદિક પદાર્થની જગ્યા લઈ શકતા નથી. પરંતુ તેઓ થોડે ઘણે દરજ્જે એક બીજાની ગરજ સારે છે. ધી, તેલ, ખાંડ વગેરે જરૂરની ચીજો જોઈતા પ્રમાણમાં લેવાથી શરીરને લાભ થાય છે. તે વધારે લેવાથી ભૂખ ક્યજે છે, અને શરીર બગડે છે. વળી તેમને સંક્રાંચથી વાપરવાથી નુકસાન થાય છે.

પૌષ્ટિક ગુણવાળા પદાર્થો એટલે દૂધ, મગ, મઠ, અડદ, વાલ, ચણા, વટાણા, તુવેર, પનીર, ઇંડાં તેમજ જૂદી જૂદી જાતનાં જનાવરનાં માંસ શરીરના બધારણને માટે જોઈતાં તત્ત્વો પૂરાં પાડે છે. ચોખા, બટાટા વગેરેમાં આ તત્ત્વો સહેજસાજ છે. પૌષ્ટિક તત્ત્વોની બાળક અને જુવાનીઓને પુખ્ત ઉમરના માણસો કરતાં વધારે જરૂર છે, કારણ કે તેમનું શરીર વૃદ્ધિ પામે છે. આ જાતનો ખોરાક ફરસો હોવાથી વધારે ખાવાનું મન થાય છે, અને તેથી પુખ્ત ઉમરના તથા વૃદ્ધ માણસો હેરાન થાય છે. વળી આ ખોરાક ઝટ સડી જાય છે, અને ઉન્દાળાના દિવસમાં સવારમાં સંધ્યો હોય તો સાંજ સુધીમાં બગડી જાય છે.

આપણા દેશમાં સાધારણ રિથિતિના માણસો, દાળ, બાત અને રોટલી ખાય છે. ગરીબ લોકો રોટલો અને તેની સાથે દાળ, ડુંગળી, અથવા શાક બાજી ખાય છે. આ જોઈવણથી શરીરને જોઈતા તમામ પદાર્થો પૂરા પડે છે. ખીચડી સાધારણ વાપરના ખોરાક છે. ચોખા શરીરનો ગરમાળો જાળવે છે, ત્યારે દાળ તેને કાવત આપે છે અને તેમાં જોઈતી મરામત કરે છે. ખીચડીમાં પાણી અને મીઠું આવે છે. ચોખા અને દાળમાં ખાર આવે છે. આ રીતે શરીરમાં જોઈતા પાણી અને ખારની કેટલીક ગરજ પૂરી



પડે છે. બાકી રહેલાં તેલાદિક તત્ત્વોની ગરજ ખીચડીમાં લેવાનું થી, દહીં અથવા દૂધ પૂરી પાડે છે.

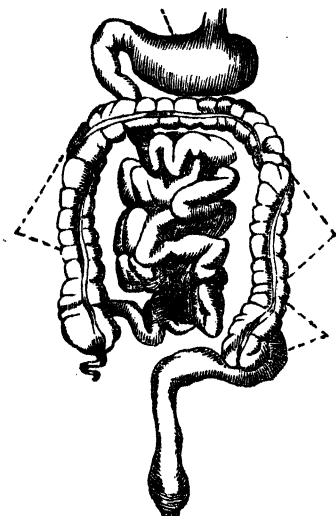
ઘઉં અને જવ જાતેજ નમુના લાયક ખોરાક છે. એ બે એકલા ખાવાથી પણ શરીરમાં જોડતાં તમામ તત્ત્વો લગભગ જોડતા પ્રમાણમાં મળે છે. ઘઉં અને જવ કરતાં ચોખામાં કેટલાંક તત્ત્વો કમી છે. એથીજ કોઈ જાતનું કઠોળ ચોખા ભેગું રાંધીને અથવા જૂદું રાંધીને તેમાં મેળવીને ખાવાની રીત પડી છે. વળી જૂદી જૂદી જાતનાં કઠોળોમાં સફેદી\* એટલે માંસ વધારનાર ગુણવાળા તત્ત્વો વધારે હોય છે તેથી એમને નમુના લાયક ખોરાક ગનાવવા સાર તેમાં મેદા અથવા મેદા જેવી બીજી ચીજો જેવી કે ચોખા, બટાટા, સરણું, કોળું, વગેરે ઉમેરે છે. આ ધોરણે વટાણાને કોળું, દૂધીને ચણાની અથવા મગની દાળ વગેરે શાક કરવામાં આવે છે.

ખારાદિક પદાર્થોની જરૂર ઉપર ગણાવેલા બે વર્ગના ખોરાકના જેટલીજ છે. જૂદી જૂદી જાતનાં અનાજ, કઠોળ, શાક, બાજી, ફળફળાદિ, દૂધ અને પ્રાણીજન્ય ખોરાકમાં શરીરને જોડતા જૂદા જૂદા ખાર છે. આ ઉપરાંત આપણે રસોઈની જૂદી જૂદી વાની-ઓમાં મીઠું નાંખીએ છીએ. કેટલીક બાજીઓમાં અમુક જાતના ખાર વધારે હોય છે. તાજી શાક બાજી અને ફળફળાદિ ખાવાથી પણ શરીરને અમુક વર્ગના જોડતા ખાર પૂરા પડે છે. તેવા ખાર ન લેવાથી શરીરનું લોહી યગડે છે. જાળકના શરીરના હાડપિંજરને ખારાદિક પદાર્થોની વિશેષ જરૂર છે. આ જરૂર અમુક જાતનો ખાર પાણીમાં ઓગળીને પાવાથી પૂરી પડતી નથી. રતુ રતુમાં

---

\*સફેદીને ઇંગ્લેશમાં એલ્બ્યુમન, લેગ્યુમેન વગેરે કહે છે. આમનામાં શરીરમાં માંસ વધારવાનો ગુણ છે. ઘઉંની સફેદીને ગ્લુટેન કહે છે. અને કઠોળની સફેદીને લેગ્યુમેન કહે છે. જેમાં સફેદી વધારે હોય છે તે ધાન વહેલાં સડે છે.





હોજરી નાનાં તથા મોટાં આંતરડાં  
જુઓ પૃષ્ઠ ૨૨, ૪૯, ૭૫ તથા ૭૬.

સોંધા મોંધા શાક ભાજી તથા ફળ ફળાદિમાં કુદરતે જોડેલા ખાર મૂકેલા છે. સાર એ કે ખોરાકની ચીજો જેટલીજ શાક ભાજી અને ફળ ફળાદિ ખાવાની જરૂર છે.

ઉપર દેખાડેલી શુભવાળા ખોરાકની જૂદી જૂદી વાનીઓ મોંમાં મૂકીએ તે પછી જીભ તેને આમ તેમ હલાવે છે. આ વખતે ખોરાક દાંત નીચે દળાય છે. જેમ જેમ ખોરાક દાંત નીચે દળાતો જાય છે, તેમ તેમ તેમાં થુંક મળતું જાય છે. થુંક પાચન ક્રિયાને મદદ કરે છે. આ કારણ સર ખોરાક ચાવીને ખાવો જરૂરનો છે. જેઓ ઘડપણને લીધે, દાંત ન હોવાથી, અથવા ઉતાવળને લીધે, ચાબ્યા વગર ફાળીઆને ફાળીઆ ગળે ઉતારી દે છે, તેમને અપચો થવાનો સંભવ છે. પેટમાં જઈ ખોરાક જઠર રસ જોડે મળે છે. અહીં ખોરાક પચે છે. અહીંથી પચ્યા વગરનો ખોરાક આંતરડામાં જાય છે. અહીં તે આંતરડામાં ઉત્પન્ન થતા પિત્ત અને બીજા રસોના નીકટ સંબંધમાં આવી પચે છે. આ રીતે પચેલા ખોરાકનું લોહી થાય છે. લોહી આખા શરીરમાં ફેરે છે. આ વખતે તે શરીરના બાંધ કામ વગેરેને માટે જોડેલા પદાર્થો પૂરા પાડે છે.

---

પ્રકરણ ૬ ઠં.

ખોરાકની ખરીદી.

---

થોડી વત્તી બમડી જાય એવી ચીજો કઈ છે, તથા તેમને આશુને ભરી રાખવા વગેરે નો ચોખ્ખ વખત કયો છે તે વિષે સામાન્ય નિયમો ચોપડીઓમાંથી મળી શકે ખરા, પણ

ફક્ત અનુભવથીજ મળતી બજારની માહિતી ચોપડીઓમાંથી મળે નહિ. ખોરાકની અને ઘર કામ માટે સેવાની બીજી બીજી વચ્ચે ફેર છે. કારણ કે (૧) ધાન જલદી સડે છે. (૨) ખોરાકના જૂઠા જૂઠા પદાર્થોની આપણને દરરોજ જરૂર પડે છે. (૩) કેટલીક જાતના ખોરાક તાજાં લાવવો અને ખાવો તાંદુરસ્તીને લાભ કારક છે. બીજાં ભરી રાખવો સલાહકારક છે. (૪) કેટલાક ખોરાકના પદાર્થોના અમુક વખત કરતાં બીજાં વખતે બાય તાલ અને માલમાં ફેર પડે છે. (૫) ઘરમાં આવતો બીજો સામન થાણું ખરું એક વખત આણ્યો એટલે કેટલાંક વરસ લગી ચાલે છે.

કેટલાંએક ખોરાકના પદાર્થ સોંધા ત્યારે કેટલાંક મોંઘા મળે છે. અમુક પદાર્થ સોંધો મળે છે માટે તે ખરાબ છે એમ સમજવું નહિ. પોષણ આપે અને પાચન થાય એવા પદાર્થ સોંધાજ સમજવા. આદમી માત્રને માટે, ઓછી કિંમતે મળતો પણ ન પડે એવો ખોરાક, નકામો સમજવો.

કેટલીક જાતના ખોરાક જેવા કે ગાજર, કેરી, જમફળ, મહુડા વગેરે વરસમાં અમુક વખતેજ સોંધા થાય છે. એ વખતે મરીબ લોકોનું એ પદાર્થો વડેજ ગુજરાન ચાલે છે. પણ આ નિયમ સધળી જાતના ખોરાકને લાગુ પડતો નથી.

બીન રતુના ખોરાકમાં રતુ જેટલો સ્વાદ, રસ વગેરે હોતા નથી. આથી તેઓ મોંઘા પડે છે.

પાક સારો હોય ત્યારે અનાજ અને ફળ ફળાદિ સારા અને સોંધા હોય છે. ખોરાકની સોંધવારી અથવા મોંધવારી માણસના હાથની વાત નથી. એનો આધાર કુદરતી સંજોગો પર હોય છે. જેમ્મતો વરસાદ આવવાથી તમામ રતુના પાક સુધરે છે. પ્રાણીજન્ય ખોરાકની સોંધવારીનો આધાર પણ એનાજ ઉપર છે. આ બાબત પર ધ્યાન

આપી બોકો ફસલ બરે છે. હમણું હમણું ઠેર ઠેર રેલવે અને  
રેલીમરો થવાથી એક દેશનો માત્ર બીજો દેશ જઈ શકે છે. અને  
લગભગ બધી જાતનો ખોરાક મળી શકે છે. આમ છતાં પણ  
મેસમમાં ખોરાક બરી સમયામાં લાભ છે.

પાકીના દિવસ ક્યા ક્યા છે, તેમજ શહેર અથવા ક-  
સ્થાતી ગામમાં શાક, બાજી અને ફળફળાદિ કયે વખતે  
આવે છે એ જાણવાથી, અને બે ઠેકાણે ફરીને તથા બને  
તો વખતમાંથી સાફ ખોદું તપાસીને લેવાથી, સોંધું અને  
સાફ મળવાનો સંભવ વધે છે. સુસ્ત અને બેકાળજીવાળા  
આદમી આ વાત પર લક્ષ ન રાખવાથી મોંઘે ભાવે ખરીદ  
કરી તુકસાનમાં ઉતરે છે. વા વંટોળીઆ પછી તથા વાદળો પછી  
સારો તડકો પડવાથી કેટલાંક ફળફળાદિ અને શાક બાજી સોંધાં  
થાય છે. વળી જલ્દી બગડી જાય એવું અનાજ અને ફળફળાદિ  
ફકાનદાર સોંધાં વેચે છે. આવી વસ્તુઓ ખપ જોમજ આણવી  
અને તરત વાપરવી. વધારે લાવવાથી અને વધારે વખત રાખ-  
વાથી તુકસાન થાય છે. ડુંગળી, સરણુ, રતાળુ વગેરેમાં ચોમાસું  
મેસતાં ફણુગાં પૂટે છે તેથી તેમનું વજન ઘટે છે. આથી તે  
આણવા કરતાં મોંઘા પડે છે.

નાના બજારવાળા વેપારી અને ફેરીઆ શહેરના મોટા બજાર-  
માંથી સામન લાવી વેચે છે. આથી માલ ઉપર મોટા અને નાના  
બજાર બજારનાં બાડાં, દલાલી, નફો બ્યાજ વગેરે ચઢે છે અને માલ  
કિંમતમાં મોંઘા પડે છે. આ જોતાં મોટા બજારમાં વખતસર  
જઈ વખારોમાંથી સામન ખરીદ કરવો એ સલાહ બરેલું છે.

## મકરલુ ૭ મું.

ફસલ.

આપણા લોકોમાં ફસલ બરી રાખવાની રીત છે. રેલવે અને સ્ટીમરો નહોતી તેવા વખતમાં આ રીતે દાણાફણી બરી રાખવાથી ઘણો લાભ થતો હતો. હાલમાં પણ બરેલા દાણાફણી સચવાય તો ફસલથી લાભ થાય છે. મોસમમાં આપણે જૂદી જૂદી જાતનું અનાજ કઠોળ વગેરે બરી રાખીએ છીએ. ડાંગર અને એવાં થોડાં ધાન બરી રાખવાથી વધારે સારાં અને સ્વાદિષ્ટ થાય છે. બે ત્રણ વરસની જૂની ડાંગરના ચોખા ખાવામાં સારા લાગે છે. કેટલાંક અનાજ સળે છે. બાજરી અને ધઉ કરતાં કઠોળ વહેલું સડે છે, કારણ કે તેમાં સફેદીવાળા પદાર્થનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. દરેક ઋતુમાં શાક ખાવા મળે માટે જૂના વખતથી અવાર જોંગ, બીડા, કારેલાં, વંત્યાક વગેરેની સૂકવણી કરવાનો રિવાજ છે. જે ગામોમાં બારે માસ શાક મળી શકતું નથી ત્યાં આ રિવાજ હજી જારી છે. ફળ, ફળાદિને પણ અથાણું, મુરખા વગેરે રૂપે સાચવી રાખવાનો રિવાજ બધે દેખાય છે.

ભેજ, ગરમાવો અને હવા એ ત્રણની ભેગી અસરથી અનાજ, ભાજી, શાક વગેરેમાં બગાડ દાખલ થાય છે. ભેજમાં બગાડ અથવા સડો ઉત્પન્ન કરવાનો શુભ વિશેષ છે. સૂકી હવા અથવા એકલા તાપથી જીવજંતુની ઉત્પત્તિ ઓછી થઈ શકતી નથી. હવા અને ગરમાવા જોડે ભેજ મળતાં અસંખ્ય જીવની ઉત્પત્તિ થાય છે. એથી અનાજ ફળફળાદિ વગેરેમાં બગાડ દાખલ થાય છે. આ વાત સમજીને, હવા દાખલ થતી અટકાવવાની મતલબે,

આપણા લોકો બેજ ન આવતો હોય એવા ઓરડામાં કોઠીઓ મૂકી, તેમાં અનાજ ભરી, તેની જાત પ્રમાણે તેની જોડે રેતી, રાખ કે પારો ભેળવે છે, અથવા દીવેલમાં તેને મોહીને કોઠીમાં ભરી તેનું મોઢું સીડી લે છે. કેટલાક અનાજ ઉપર કડવા લીમડાના પાંદડા નાંખીને દાઢે દેવાનો રિવાજ હોય છે.

શાક બાજીને બગડતી અટકાવવાની મતલબે કેટલીકને બીના લૂગડામાં, કેટલીકને ખુલ્લી, અને કેટલીકને કોઠી વગેરેમાં રાખે છે. શાક બાજીને પણીઆરામાં, ખાજ, બટાટા વગેરેને ખુલ્લી હવામાં, અને અથાણા મુરખા વગેરેને ચોખ્ખા, કાઠ અડકે નહિ તથા તાપ તડકો ઓછો આવે એવા ઓરડામાં રાખે છે. દૂધને ચૂલાથી અને તાપ તડકાથી દૂર, હવા આવે એવી ઠંડી જગ્યામાં રાખે છે. કારણ કે ગરમી ઓછી હોય ત્યાં એવી વસ્તુઓ બગડતી નથી.

હવામાં અસખ્ય જંતુઓ વસે છે. ચોમાસાની શરૂઆતમાં જ્યારે ધાગ પુષ્કળ થાય છે, એટલે પુષ્કળ તાપ સાથે પુષ્કળ બેજ હોય છે અને પવનની છૂટ હોતી નથી, તે વખતે જંતુઓની ઉત્પત્તિ વધારે થાય છે. આવે વખતે ખોરાકની ચીજો ઝટ બગડે છે. એમને બગડવાનું કારણ સૂક્ષ્મ જંતુઓ છે. જે ઠેકાણે રાખવાથી ખોરાકની ચીજો એક વખત બગડી હોય તે ઠેકાણું બરોબર સાફ કર્યા વગર ત્યાં ફરીને ખોરાકની ચીજો રાખવી નહીં. હવામાં જંતુઓનો વાસ છે, તેથી ખોરાકની ચીજો બગડતી અટકાવવાની મતલબે આપણા લોકો તેમને વાસણોમાં ભરીને તેમનાં મોંઢાં બાંધી લે છે. વાસણ બરછીઓ વગેરે પર આપણા લોકો ગંદા લૂગડાં બાંધે છે. આ રિવાજ ખોટો છે. એથી વારંવાર તેમાં ભરેલી ચીજો બગડે છે. બગાડ કાપલ થતો અટકાવવાનું મુખ્ય સાધન ચોખવટ છે. આથી વાસણના



મોઢા પર બાંધવાનાં લૂગડાં ચોખ્ખાં રાખવાં. એજ નિયમને આધારે આપણા લોકોમાં નાણા પછી, હાથ સાફ ધોઈ, અથાણું વગેરેને અડકાવાનો રિવાજ દાખલ થયો છે. આથી વધારે સારી રીત ઇંગ્લેન્ડ લોકોની પેઠે વાસણનાં મોઢાંને જાલણુ દઈ બંધ કરવા તે છે. સાચવી રાખવાની વસ્તુઓને બરણીઓમાં ભરી કાચના બેસતા અથવા ફેરવાળા દાઢાથી બંધ કરવાની રીત સૌથી વધારે પસંદ કરવા જેવી છે. એથી અંદરની વસ્તુઓ સારી રહે છે. વળી જરૂર પડે છે તેમ બરણીઓ ઉઘાડી કે બંધ કરી શકાય છે.

અથાણું નાંખવામાં અને મુરખ્ખો વગેરે કરવામાં એટલે જીજી રીતે કહીએ તો જૂદી જૂદી રૂતુનાં જૂદાં જૂદાં ફળોને દરેક વખતે કામમાં લઈ શકાય એ વિચારથી સાચવીને ભરી રાખવામાં, આપણે મીઠું તેલ, સરસીઉં, મેથી, રાઈ, વરીયાળા, મરી, લસણ, લવિંગ, મરચાં, તેમજ ગોળ, ખાંડ, સાકર વગેરેનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.

ગોળ કેરીનું અથાણું ફક્ત મીઠાના પાણીમાં થાય છે. મેથીઆં કરવાને મેથી, મરચાં, મીઠું વગેરે મશાલો કેરીમાં ભરીને તેને તેલમાં બુરાડે છે. કેટલેક ઠેકાણે મેથીઆના મશાલામાં ચણા નાંખે છે. આવું ઝટ બગડી જાય એવું કઠોળ પણ મીઠું તેલ અને મરચાંને લીધે બગડતું અટકે છે. રાઈતી કેરીનું અથાણું રાઈની મદદથી થાય છે. રાઈ અને તેલથી કેરી બગડતી અટકે છે. ગોળકેરી અને છુંદામાં ગોળ અથવા ખાંડ કેરીને બગડતી અટકાવનાર મુખ્ય વસ્તુ છે. આ સિવાય એમાં નખ્ખતી રાઈ, વળીવારી, મરી અને લસણ પણ બગાડ રોકે છે, અને કેરીને સારી રાખે છે.

કેરીથી ઉતરતું અથાણું લીંબુનું છે. લીંબુમાં મશાલો ભરીને અથવા તેને બાંધીને ગોળ નાંખીને આ અથાણું કરે છે. તે લીંબુ

( ૫૫ )

વખત સાફ રહે છે. બીલાં, મરચાં, આદુ, કેરાં, હોડવાં વગેરે ને  
મીઠામાં નાંખીને અથાણું બનાવે છે.

કેરી, આંબળાં, ખીલી, આદુ અને લગભગ તમામ જાતનાં  
ફળનો મુરખ્ખો ખાંડ અને સાકરની મદદથી થાય છે. આ મુરખ્ખા  
લાંબો વખત સારા રહે છે.

દરેક જાતના બગડી જાય એવા ખોરાક સાચવીને રાખી  
મૂકવા હોય તો સારા ખોરાકથી દૂર રાખવા. વળી બગડતા અથવા બ-  
ગડેલા ખોરાક વાળા વાસણને બરાબર રીતે સાફ કર્યા વિના તેમાં  
સારો ખોરાક બરવો નહિ. દરેક સ્ત્રીએ પોતાની સૂંઘવાની શક્તિ  
કામે લગાડી તેને ધીમે ધીમે ખીલવવી. આથી જૂદા જૂદા પદા-  
ર્યો પર દેખરેખ રાખવામાં તેને પુષ્કળ મદદ મળશે. તમાકુ  
સૂંઘવાથી આ શક્તિ ઓછી થાય છે, માટે સ્ત્રીઓએ તપખીર  
સૂંઘવાની ટેવ પાડવી નહિ.

---

પ્રકરણ ૮ મું.

રસોઈ.

---

રાંધવું એ શબ્દમાં ખોરાકને ગરમીના સંબંધમાં આણવો  
એટલું જ નહીં, પણ જૂદી જૂદી જાતના ખોરાકની મેળવણી  
કરવી તથા હાટ રસની સાથે હાથ રસ મેળવવો એનો પણ  
સમાવેશ થાય છે. જૂદી જૂદી વાનીઓ રાંધવાની રીત જૂદી  
જૂદી છે. આપણે રોટલી, ભાખરી આંગાખરી શેકાએ છીએ; શાક,  
આંજી, પૂરી, બજીયાં, શીરો વગેરે તળીએ છીએ; દાળ, દૂધ-  
પાક વગેરે ઉઘાળીએ છીએ; ચોખા, રોવો વગેરેને બાંધીએ છીએ;

અને શકરીઆં, રતાળું, સૂર્ય વગેરે કંદને દેવતામાં બૂજીએ  
છીએ. ગામડામાં લોટમાં મોન નાંખી, પાણીમાં બાંધી, તેના મૂડીઆં  
અથવા રોટલા જેવું કરી, છાણામાં બારે છે. આ બધી જૂદી  
જૂદી રીતોમાં ગરમી અને પાણી, અથવા ગરમી અને ધી તેલાદિનો  
ઉપયોગ કરીએ છીએ.

ઉપર કહ્યું તેમ રોટલો, રોટલી, ચોપડાં, બાખરી વગેરેને આ-  
પણે તવા પર શેકીએ છીએ. શેકતાં પહેલાં નેંઈએ તો આ દરેક  
વાની તૈયાર કરવાને માટે બધાતી કણકમાં કંઈ કંઈ ફેર દેખાય છે.  
બાખરીનો રોટલો બનાવવામાં થોડો થોડો લોટ લેઈને નેંઈતું પાણી  
નાંખી કસણીને તરત રોટલો ધડી શેકે છે. આ પ્રમાણે શેકાયલા રો-  
ટલાને ચૂલાના અંગારા પાસે ઉભો રાખી ખરો કરે છે. ધઉની  
રોટલી અથવા ચોપડાંનો લોટ લાંબો વખત પલાળી રાખીને  
સારો ગુંદવો પડે છે. અંગાખરાં અને બાખરીનો લોટ એટલો ઢીલો  
કરવાની, ગુંદવાની કે લાંબો વખત પલાળી રાખવાની જરૂર પડ-  
તી નથી. રોટલી વણીને તવા પર શેકી અંગારા પર ઝૂલાવવી પડે  
છે. બેવડી રોટલીને અંગારા પર ઝૂલાવતા નથી. ચોપડાં તવા પરજ  
ઝૂલે છે. એને વણતાં અને શેકતાં જરા જરા ધી કે તેલ લગાડવું  
પડે છે. વણતાં ધી કે તેલ લગાડવાથી એનાં પડ છૂટાં પડે છે.  
આથી ચોપડાં અંગારા પર ઝૂલાવવાની જરૂર રહેતી નથી. બાખરી  
તવા પર અને અંગાખરાં અંગારા પર શેકાય છે. એ બંનેની બના-  
વટમાં પાણી બોણું આવે છે તેથી એ પચવવાં કઠણ પડે છે.

ઉકાળવાથી રંધાંતી જણસોમાં મુખ્ય દાળ, બાત, કઠોળ  
વગેરે છે. આમાં પાણી અને ગરમીની મદદથી અનાજ રંધાય છે.  
અહીં ગરમીની મદદથી અનાજના કણોમાં પાણી પ્રવેશ કરે છે.  
આસપાસનું ગરમ પાણી આ રીતે અનાજના કણને પોચા

કરે છે, પકવે છે તથા શીઝવે છે. ચણા કે ચણાની દાળ સિવાય તુવેરની દાળ અને ખીજાં ઘણાં ખરાં કઠોળાં જિના આધાર-ચણી રંધાય છે. ચણા કે ચણાની દાળ પ્રથમથી પલાળી રાખવી પડે છે. ચોખા જિને યા ટાઢે આધરણે ઓરાય છે. ચોખા રંધતાં કેટલાક લોક ઓસામણુ કાઢી નાંખે છે, ત્યારે ખીજા સાવચેતી રાખીને બેઠે આધરણે તેમને ઓસાબ્યા વગરજ રંધે છે. આ રીતે રંધાતી વાનીઓમાં પાણી કેટલું લેવું તથા કેટલું જિનું થએથી અમુક વસ્તુ ઓરવી એ જાણવાની ખાસ જરૂર છે; કારણ કે એના ઉપર વાની સારી યા નરસી થવાનો આધાર છે. શેવે ઉકળતા પાણીમાં રંધાય છે. કાળજી રાખીને દરેક રંધાતી વસ્તુ જોવાથી આ સધળું આવડે છે.

પાણીની વરાળથી રંધાતી વસ્તુઓમાં મુખ્ય ઢોકળાં, ઇંદડાં, પતરવેલીઆનાં પાંદડાં વગેરે છે. જિના પાણીના તપેલામાં પાણી ઉપર લાકડાની સળીયો, ચાળણી અથવા એવું કંઈ મૂકી તે પર ચાળીમાં અથવા એમને એમજ રંધવાની જણુસ મૂકાય છે. આ જણુસ પાણીની વરાળથી રંધાય છે.

ઉકળતા તેલ ધી વગેરેમાં રંધાતી ચીજોને પાણીમાં બાંધીને, અથવા બાંધી, વણી તથા સૂકવીને, અથવા તૈયાર કરેલી સામગ્રીમાં બોળીને, તેલ, ધી વગેરેની પેણીમાં મૂકવામાં આવે છે. આ કામને માટે તેલ ધી વગેરે ઉકળે ત્યારે ખરોખર થયું એમ સમજાય છે. આવી ચીજોમાં મુખ્ય પૂરી, પાપડ, બજાયાં વગેરે છે.

શીરો ધીમાં શેકીને દૂધ કે પાણીની મદદથી રંધવામાં આવે છે. એને ધીની અંદર શેક્યા પછી પાણીમાં રંધવાની જરૂર રહે છે. આથી ઉલટું પતરવેલીઆં વગેરેમાં જોવામાં આવે છે. પતરવેલીઆને પ્રથમ વરાળમાં રંધે છે અને પાંદડાં ચઢે છે ત્યારે તેલમાં તળે છે. આ બે ક્રિયાઓથી પાંદડાં જઠ પચે છે

અને કુકવતાં નથી, એટલે ખાતાં અને ખાધા પછી મળામાં ખ-  
બૂરી કરતાં નથી.

શાકભાજીને ધોઈ સાફ કરી થોડા તેલમાં તળે છે. ધોવાથી  
શાકભાજીને ચોંટેલી માટી, તેમજ પેટમાં જઈ કરમ વગેરેની ઉપત્તી  
કરનાર શાકભાજીને લાંબેલાં રોગના જંતુઓ, દૂર થાય છે. ધોયા  
વગર શાક તળવાની રીત આ કારણથી શરીરને તુકસાનકારક છે.

જે કંદમૂળ થોડા તેલમાં તળતાં ચઢતાં નથી. તેમને બાંસીને પછી  
વધારવાની રીત છે. અમ્મ કરવાથી તેમના પૌષ્ટિક તત્વોનો શરીરને  
પૂરેપૂરો લાભ મળે છે. તળતાં જરા વધારે તેલ નાંખવાથી સ્વાદ  
સારો લાગે છે. સૂરણ, રતાળું વગેરે સખત કંદોને બાંસી તળવાં. શક-  
રીમાં, બટાટા વગેરે પોચા કંદને બાફ્યા વગર તળવામાં હરકત નથી.

ખાવાના પદાર્થ રાંધવામાં ધણી સમજ રહેલી છે. (૧)  
રાંધવાની જણસો ધોવાથી તેમને લાગેલી માટી તથા રોગના જંતુઓ  
ધોવઢને દૂર થાય છે. (૨) જૂંજવા, શેકવા, બાફવા, તળવા વગેરે  
ક્રિયાઓમાં પણ કેટલાક જંતુનો નાશ થાય છે. વળી એથી ખો-  
રાકનાં કણો પોચાં થઈ ચઢે છે, સીંજે છે, અને પચવા લાયક બને  
છે. (૩) રાંધવામાં નાંખાતા પાણીથી, રાંધવાની વસ્તુને ગૂદવા, કણુ-  
સવા વગેરેથી, તેમજ તેમાં મેળવાતા મસાલાથી, ખોરાક આંખ, નાક  
અને જીભને રૂચે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે પચે એવો બને છે.

આપણે ઉપર જોયું કે જૂદા જૂદા પદાર્થોને રાંધવામાં જૂદી  
જૂદી રીતોનો અને વારંવાર એક કરતાં વધારે રીતોનો ઉપયોગ  
કરવો પડે છે. કાળજી અને અનુભવથી હાથરસ આવે છે. ખોરાકની  
બાબતમાં હાટરસ જોડે હાથરસની પણ જરૂર છે. હાટરસ અને  
હાથરસ એક બીજાની જગ્યા લઈ શકતા નથી. તે એક બીજા  
વગર નકામા છે.

## પ્રકરણ ૯ મું.

## દીવો દેવતા.

અસલના વખતથી રાંધવામાં તથા પ્રકાશ ખાતર આપણે દીવા દેવતાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. દીવા માટે સાધારણ સ્થિતિના લોકો ધણું ખર્ચ માટીનું કાઢીજા, રતી વાતીઓ, અને મુલકનો નિપજ પ્રમાણે દીવેલ, ડાળીયું, કાપરેલ, મીઠું તેલ વગેરે વાપરે છે. આપણા પ્રાંતમાં દીવેલ અને ડાળીયાનો વાપર ધણો છે. તેલ કાઢક વાર, અને કાપરેલ તેલ કરતાં વધારે વાર વપરાય છે. કાપરેલની રોશની તેલ કરતાં ઠીક થાય છે. કેરોસીન\* અથવા માટીનું તેલ સસ્તું છે. એનો પ્રકાશ દીવેલ વગેરે કરતાં વધારે પડે છે તેથી હાલમાં તેનો ઉપયોગ દિન પ્રતિદિન વધતો જાય છે. મીણગાંધીનો વાપર સહેજસાજ છે. મોટા શહેરોમાં કાલણીનો ગેસના દીવા સ્તા ઉપર તેમજ શ્રીમંતોના ઘરોમાં જાણે છે. વળી રાજ્ય અને ધનાઢ્યોને ત્યાં કાઢક કાઢક ઠેકાણે વીજળીના દીવા જોવામાં આવે છે.

દીવેલનો દીવો સોંધો, સારો, નરમ, આંખને રૂચે એવા પ્રકાશવાળો અને દુર્ગંધ રહિત હોય છે. એથી હવા બહુજ ઓછી બમડે છે. એમાંથી ધુણી નીકળતી નથી. વળી બહુ હોવાથી દીવેલ કાઢીયામાંથી ઝટ ઠોળાતું નથી. કેટલીક જગ્યાએ દીવેલનો દીવા દીવી કે ગોખલા પર મૂકવામાં આવે છે. એ જગ્યા ધણી મંદી થએલી જોવામાં આવે છે. દીવો ઉસકેરવામાં કાઢક

---

\* કેરોસીન તેલ જમીનમાંથી નીકળે છે. એને પંખા વગેરેમાં મદિકા તેલ એટલે માટીનું તેલ કહે છે.

કોઈ લોકો આંગળાં વામરે છે અને પછી તેમને બીંતિ, થાંભલે કે બીજા ઠેકાણે ધસે છે. આથી એ જગ્યા મંદી થાય છે. આ ટેવ ખોટી છે. એ મૂકી દઈ ચોખ્ખવટ રાખવાની ટેવ રાખવી. દક્ષિણમાં અને બીજા ઠેકાણે પીતળની સમાધિમાં દીવા કરે છે. વળી સમાધિવારંવાર માંજી સાદુ કરે છે તેથી ચોખ્ખાઈ વધારે રહે છે.

તેલ પાતળું હોવાથી કોડીંગ હાલતાંજ છલકાય છે, અને ઢોળાય છે. વળી તેલ ઝટ બળે છે. એમાંથી ધણી ધૂણી નીકળે છે. એ દીવેલ કરતાં મોંઘું હોય છે. આથી તેલનો વાપર નહીં જવો છે. દીવાળીના દિવસમાં કેટલાક લોકો તેલના દીવા બાળે છે.

ડોળીયું અને કોપરેલ બન્ને ઘટુ તેલ છે. બન્ને શિયાળામાં ઠરી જાય છે તેથી તાપમાં તપાવવાં પડે છે. એ બન્નેની રાક્ષની સારી છે પણ બન્ને દીવેલ કરતાં મોંઘાં પડે છે. એથી હવા વધારે બગાડે છે. કેટલેક ઠેકાણે લોકો કણ્ઝીંગ બાળે છે. એ ધણી વાસ મારે છે.

મીણબત્તીનો દીવો સારો, નરમ પ્રકાશવાળો અને આંખને ગમે એવો હોય છે. પણ મીણબત્તિ મોંઘી મળે છે.

કેરોસીન અથવા માટીનું તેલ સોંધું હોવાથી તેનો ખપ બહુ વધ્યો છે. એનો પ્રકાશ સારો પડે છે, પણ હાથે લાગતાં એની દુર્ગંધ ઝટ જતી નથી. એનો પ્રકાશ આંખને આંજી નાંખે એવો સખત હોય છે. એમાંથી બહુ ધૂણી નીકળે છે, અને એની બાસ આખા ઓરડામાં પસરે છે. હલકી તથા જીંઝી જાતના આ તેલના વાવરમાં જોખમ ધણું છે. તે વાપરનારે પોતાની સહી સલામતી ખાતર એને ઘાટે ખાસ બનાવેલા દીવા મળે છે તેજ વાપરવા. એમ ન કરવામાં જાન માલનું બહુ જોખમ છે. ઉપર વર્ણવેલા કોઈ પણ જાતના તેલ કરતાં એ તેલ બાળવાથી હવા વધારે બગાડે છે. આવા દીવા બાળવાના ઓરડામાં હવાની બધું અવર જવરની સારી ગોઠવણ રાખવી. સૂતાના ઓરડામાં કેરોસીન બાળવું સાઈ નથી.

ગેસના દીવા મુંબઈ, જેપુર વગેરે ઠેકાણે જોવામાં આવે છે. આ દીવાથી એક માણસના શ્વાસોશ્વાસથી બગડતી હવા કરતાં ચાર ગણી હવા બગડે છે. આ દીવો બાળનારે હવાની જાત્રુ અવર જવરની સારી ગોઠવણ રાખવી. એ ગેસ કોલ્લામાંથી પેદા થાય છે. એનો પ્રકાશ સારો હોય છે.

વીજળીના દીવાનો પ્રકાશ સારો હોય છે. એમાં હવા જરા પણ બગડતી નથી. એના દીવા સૌથી ઉત્તમ છે. આપણે અહીં હજી સુધી તેનો વાપર નહીં જોવો છે.

ધણે ઠેકાણે દીવા એટલા ઝીણા કરવામાં આવે છે કે જરા સરખું ઝાંખું અજવાળું માલમ પડે છે. કરકસર માટે આ રીત ઠીક છે. એથી ધરની હવા ઓછી બગડે છે, પણ નજર ઢુંકી થવાનો ભય રહે છે. રાત્રે ઊંઘી ગયા પછી દીવો રાખવાની ટેવ હોય તેવા લોકો આવા દીવા વાપરે એ ઠીક છે. તાંદુરસ્તી અને ધરતું કામ કાજ બરાબર થવા માટે જોઈતા અજવાળાની જરૂર છે. દીવેલને ઝીણું દીવે બાળકો રાત્રે આંખો ખેંચીને પ્રોતાનો પાક વાંચે છે તે ધણું જોખમ ભરેલું છે. એ ખસુસ કરીને બધું થતું જોઈએ છે. વાંચતી વખતે આંખો અંબઈ જાય એવું બહુ અજવાળું ન રાખવું એ વાત ખરી છે, તો પણ આંખો ખેંચ્યા વિના સરળ રીતે વંચાય એવું સારું અજવાળું ખસુસ કરી રાખવું જોઈએ. એમ ન કરવાથી આંખો બગડે છે. રાત્રે ન વાંચતાં દહાડેજ વાંચવું એ વિશેષ લાભકારી છે.

નહાવાનું પાણી ઊતું કરવાને તેમજ રાંધવાને માટે બળતણનો ખપ પડે છે. આ કામમાં જૂદી જૂદી બાંધણીના ચૂલા અને જૂદી જૂદી જાતનાં બળતણ વપરાય છે. ચૂલાની બાંધણી ઉપર બળતણને મળતી હવા અને બળતણની કરકસરનો આધાર છે. આધારથી ચૂલા કરતાં હોલા ચૂલાના વાપરથી બળતણની કરકસર



થાય છે, અને ધૂંઓ કમી થાય છે. વળી રસોઈ ઝટ થાય છે. કેટલાક લોકો લોહા અથવા માટીની શગડીઓથી રાંધે છે. આમાં હવાની અવર નવરની ગોઠવણ સારી હોય છે, બળતણ ઓછું બળે છે અને તાપ સારો લાગે છે. આથી દરેક બાંધએ ચૂના કે શગડીઓ લેતી અથવા બનાવતી વખતે તેની બાંધણી ઉપર ખાસ લક્ષ રાખવું.

ધણાં ખરાં લોકો લાકડાંથી રાંધે છે. હોરાઓ ધણું ખર્ચ કોણસા વાપરે છે. હમણાં હમણા કુટલેક ઠેકાણે ચાહ વગેરે માટે કેરોસીન તેલના ચૂના વપરાતા દેખાય છે.

બળતણ તરીકે લાકડાનો વાપર સૌથી વધારે છે. બાવળ મહુડો, ધાવળો વગેરે બે ચાર જાતની કાઠી રાંધવાના કામમાં સારી બણાય છે. બાવળની કાઠીથી શેરે શેરે ખાત રંધાય છે. એના કોણસા સારા પડે છે. રાયણ, મહુડા અને ધાવળાનો તાપ બાવળ જેવો સારો છે. અને તેથી પણ શેરે શેર અનાજ રંધાય છે, પરંતુ એમના કોણસા સારા પડતા નથી. બાવળની કાઠી સડે છે. રાયણ વગેરે સડતાં નથી. બીજી જાતનું લાકડું બળતણ તરીકે સહેજસાજ વપરાય છે, કારણ કે તેમનો તાપ એક સરખો અને સારો હોતો નથી. વળી તે એક છેડેથી બીજે છેડે ઝટ ચેતી જાય છે અથવા ધૂણી બહુ કરે છે. લીંમડાની કાઠીથી રાંધેલું અનાજ કડવું થાય છે.

દિન પ્રતિદિન વહોરાઓની માફક હિંદુઓમાં પણ કોણસાનો વાપર દાખલ થવા માંડ્યો છે. કોણસાનો તાપ એક ધારો અને લાકડાના તાપ કરતા સખત હોય છે. આમાં બાવળના કોણસા ઉત્તમ છે. બીજી જાતના લાકડાના કોણસાનો તાપ બાવળના કોણસા જેવો સખત હોતો નથી. તેઓ વારંવાર કળંગી જાય છે, અને તેમનાપર પુષ્કળ રાખ વળે છે. આ સિવાય આવા કોણસા તતડે છે તેથી આસપાસ તણખા ઉડી નુકસાન થવાનો બય રહે છે. એખખા બાવળના કોણસા જરા મોંઘા પડે છે. પણ પરિણામે સોંધા

જળનુાય છે. સહેજ પાણી છાંટેલા કોલ્લકાનો તાપ સારો લાગે છે.

કોલ્લકાનો તાપ એક ધારે અને સખત હોવાથી રસોઈ ઝટ થાય છે, અને ધૂંઆથી ધર બગડતુ નથી. હાલમાં એક જાતના ચૂક્ષા એવા થાય છે કે તેમાં સધળા પ્રકારની રસોઈ કોયલાથી સારી રીતે થાય છે. આવા ચૂક્ષામાં ધણું કરીને કુંકરું પડતું નથી. લાકડાના ધૂંઆડાથી આંખો તથા ફેરસાં બગાડે છે અને ધર કાળુ થાય છે. કોલ્લકાથી રસોઈ કરવામાં એવું નુકસાન થતું નથી. વળી કોલ્લકા લાકડાં કરતાં દેખીતા મોંઘા મળે છે, પણ ઓછા બળે છે એટલે લાકડાં કરતાં વધારે ખર્ચ થતો નથી.

રસોડામાં હવાની સારી અવર જવર થઈ લાકડાં, કોલ્લકા વગેરે બળવાથી ઉત્પન્ન થતો કાર્બોનિક એસીડ વાયુ જલદી ફર થાય એમ ખાસ તજવીજ રાખવી જોઈએ.

કેરોસીન તેલના ચૂક્ષા માત્ર એ તેલના મોટા દીવા છે. આ દીવાનો તાપ દૂધ, ચાહ અને ખાવાનું કરવામાં સારી રીતે મદદ રૂપ થાય એ ખાતર બત્તિની આસ પાસ થોડે ઉંચે લગણુ ગોળ અથવા લાંબગોળ ઉભું પતરું ગોઠવવામાં આવે છે. આનું કામ ગરમી બહાર જતી અટકાવવી તથા તપેલી વગેરેને દીવાની ઉપર બરોબર રાખવી એ છે. એમાં હવાની અવર જવરને માટે સારી ગોઠવણુ કરી હોય છે એટલે થોડા વખતમાં દૂધ, ચાહ વગેરે થાય છે. દીવો દેવતા ચેતાવતાં રસાયણિક ક્રિયા શરૂ થાય છે. આ ક્રિયા વડે તાપ ઉત્પન્ન થાય છે અને પ્રકાશ મળે છે. આવીજ ક્રિયા આપણા શરીરની અંદર નિરંતર ચાલે છે. શરીર અને ધરની અંદર ચાલતી આ રસાયણિક ક્રિયામા ફેર માત્ર એટલોજ છે કે શરીરમાં આ ક્રિયા નિરંતર અને ધરમાં તે અમુક વખતેજ ચાલે છે. શબ્દી, દીવા વગેરેનું કામ રસોડામાં જોઈતો તાપ અને ધરમાં જોઈતો પ્રકાશ પૂરો પાડવાનું છે.

ધરની અંદર રસોડું, ચૂલો, દીવો વગેરે આ જિયાનું મુખ્ય સ્થાન છે. શરીર રૂપી ધરની અંદર આ જિયાનું મુખ્ય સ્થાન છાતીની બબોલ છે. આ બબોલમાં વસતું ડાણું અને જમણું ફેફસું ચૂલા શબડી અને કોડીયાની ગરજ સારે છે.

સિરાઓ મારફતે પાણું ફરતું કાણું અસ્વચ્છ લોહી શરીરનો કચરો લઈ રક્તાશયના જમણા પડખામાં થઈ ફેફસામાં આવે છે. આ અસ્વચ્છ લોહી શરીરનું બળતણ, દીવેલ અને તેલ છે. જેમ દેવતા પાડતાં અથવા દીવો ચેતાવતાં ચૂલા શબડી વગેરેમાં રસાયણિક ક્રિયા શરૂ થાય છે, તેજ માફક બચ્ચું જન્મતાં આસોઆસની રસાયણિક ક્રિયા ફેફસામાં ફરતા લોહીમાં શરૂ થાય છે.

## પ્રકરણ ૧૦ મું.

### ચોખવટ.

ગૃહવ્યવસ્થામાં ચોખવટની ખૂબ જરૂર છે. દરેક ચીજ પર ધૂળ લાગે છે. છાપરાનાં કાણાંમાંથી આવતા સૂર્યના પ્રકાશ પર નજર નાંખતાં તેમાં ઉડતાં ધૂળના અસંખ્ય રજકણો દેખાય છે. આ ધૂળ સામન ઉપર ઠરે છે. સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્ર નીચે આ ધૂળ જોઈએ તો તેમાં પ્રાણીજન્ય, વનસ્પતિજન્ય અને ખનિજ પદાર્થો દેખાય છે; જેવા કે વાળ, ઉન, નખ, ચામડી, અનાજ, રૂ, ધાતુ અને કાટ. દરેક સજીવ પદાર્થમાંથી દૂર્ગંધ નીકળે છે. શ્વેત ખેસવાના ઓરડા, પહેરેલાં લૂગડાં, તેમજ પથારીઓ મંથ

મારે છે તેનું કારણ માણસના શરીરનો મેલ તથા તેમાં મળેલી વનસ્પતિ ચીજોનાં કણો છે. તમામ જાતની ધૂળવાળી હવા નુકસાન કારક છે. એથી છાતીનાં દરદ થવાનો સંભવ વધે છે. ધાતુ વગેરે હવામાં રહેવાથી ઝાંખી પડે છે અને બગડે છે. કારણ કે હવામાં વસતા ઑક્સિજન તથા વરસાદ જોડે હવામાંથી ધસડઈ આવતા સુરાખારના તેજ્ય વગેરે ધાતુ જોડે મળે છે અને આ ફેરફાર કરે છે. આથી વાસણ કૂસણ માંજવાની અને બીજી વસ્તુઓ સાફ રાખવાની જરૂર ઉત્પન્ન થાય છે. દરેક વસ્તુ સાફ કરવામાં સાફ માન, પુરતો વખત અને જોઈતાં સાધનોની જરૂર છે. આ કામમાં હવા અને પાણી ઉપરાંત સાબુ, ઉસ, અરીઠા; માથું યોજવાને કાળી માટી, દહીં, છાશ, આંમળાં, ચોકાખાઈ; વાસણને માટે ધૂળ, રાખ, માટી, ઢેખાળા, કૂચા, પાટીયાં, કાથીના ડૂચા; ભીંતો અને ભોંયતળીયાંને માટે સાવરણી અને ખસ; લાકડાના સામનને માટે જૂદી જૂદી જાતના લૂગડાના કકડા, વારનીશ, તેલ વગેરે; અને લૂગડાં તથા બૂટ વગેરેને માટે ખસ વગેરે જોઈએ છે. વળી કચરો ભરી રાખવાને માટે ધાતુના ડબ્બા વગેરે બીજાં સાધનોની પણ જરૂર પડે છે.

ઉપર લખેલો સધળો સામન બૈરાંઓએ ઘરમાં રાખવો તથા તેનો ઘટતો ઉપયોગ કરવો. વળી એક કામમાં વપરાતાં સાધનો બીજામાં ન વાપરવા પર ખાસ ધ્યાન આપવું.

દરેક વસ્તુ અમુક વખતે નિયમસર સાફ કરવી. સૂતા બેસવાના તથા રાંધવા ખાવાના ઓરડાઓ દરરોજ બરાબર સાફ કરવા, અને બીજા ફાલતુ ઓરડાઓ ત્રણ ચાર દિવસે એક વાર બરાબર ઝાડી ઝાપટી સાફ રાખવા. વળી ઘરના અમુક ભાગમાં વસીદું વાળ્યું એટલે તે ભાગ ચોખ્ખો થયો એમ માનવું નહિ. ભીંતો, બારી, બારણાં, છત, ખીટીઓ, કપડાંલતાં, પથારીઓ અને બીજો સામન ઝાડી ઝાપટી સાફ કરી ચોખ્ખો જગ્યામાં ગોઠવીએ

નહિ. સાંભળી ધર પૂરે સાફ થયું નથી એમ સમજવું. ધરની સ્વચ્છતા રાખવાને માટે તેના જૂદા જૂદા ભાગના ખૂણાઓ, બારી બારણાની પાછળનો ભાગ, ટેબલો, ખુરશીઓ, પેટીઓ અને બીજા સામનની નીચેના ભાગ ખસુસ કરી સાફ કરવા. દરેક ચીજ સાફ કર્યા વગર મૂકવી નહિ એવી ટેવ પડી હોય તો ઓછામાં ઓછી અઠવાડીએ એક વાર તમામ ચીજો સાફ થયે જાય છે.

તાંબા, પીતલ અને રૂપાનાં વાસણો દર અઠવાડીએ ઓછામાં ઓછાં એક વાર સાફ કરવાં. આપણા લોકોમાં ફલાણા માણસ પછી આટલું પીતલ નીકળ્યું અથવા વહેંચાયું કહેવડાવવામાં આવતું રહેલી છે. આથી દરેક ઘરમાં ઘણાં નિરૂપયોગી તાંબા પીતલનાં વાસણુ ભેગાં થાય છે. આ સાફ ન રહેવાથી ઘરમાં ગંદવાડ વધે છે.

પથારીને ખંખેરવા ઉપરાંત તડકે નાંખવાની રીત આપણામાં જોઈએ તેટલી નથી. અને તો દરરોજ અથવા આંતરે દહાડે પથારી તકીયા વગેરે તડકે નાંખવાં. આથી પરસેવો સોડશે નહિ અને પથારીને લાગેલો બીજો ગંદવાડ દૂર થશે. આદર અથવા ધોતીયાંની માફક પથારીનું લૂગડું ઝટ ધોવાતું નથી. આથી પથારી પર દરરોજ આદર પાથરીને સૂવાની રીત રાખવી એ સલાહ કારક છે.

ઝોરડો સાફ કરતી વખતે ખસેડવા જેવો સામન ખસેડીને તથા ઢાંકવા જેવો ઢાંકીને પછીજ તે સાફ કરવા માંડવો. પ્રથમ પીઢીમાં, છત વગેરે પરનાં જાળાં વાળી ઝાડી નાખવાં. પછી છાજલીઓ સાફ કરવી. આ પછી બોતો, ખીટીઓ, કળાટ, ટેબલ, ખુરશી વગેરે સાફ કરવાં. છેવટે ભોંય તળીયું ઝાડવું. ઢાંડીઓ તક્તા વગેરે પખવાડીઓમાં એક વખત સાફ કરવાં. કચરો વાળીને વાંસજામાં ભરવો, અને વિંછી, વંદા વગેરે ન થાય એ માટે તેને તરત કચરાની પેટીમાં નાખી દેવો. લાકડાના સામનને અને તો

દરરોજ મહીં તો એકાંતરે દીવસે સાફ કરવો અને મહીને બે મહીને ટેરપેન્ટાઈન અને મીણુ એકઠું કરી લગાડવું. આથી સામન સારો દેખાશે અને તેનો આવરદા વધશે. સીસમ, સાગ વગેરેના સફાઈદાર સામનને સમુદ્રશીણના પાણીથી ધોવો. એથી તે સાફ રહેશે.

હાંડી તકતા વગેરે કાચનો સામન રાખોડી, ચાક વગેરેથી સાફ કરવો. આવો સામન સાફ કરવામાં રેતી અથવા કાંકરી કદી વાપરવી નહિં. લાંબા વખતથી પડી રહેલો તાંબા પીતળનો સામન ખટાશ વાળી ચીજો જેવી કે આંમલી, આંબોળીયાં, લીંબુ વગેરેથી સારો સાફ થાય છે. પીતળના નકશીદાર સામાનને સાફ કરવામાં રેતી વાપરીએ તો તે બગડે છે. ગાદી, તકીઆ, અને ગાદી જડેલો સામાન સખત બ્રશથી સાફ કરવો. મોઢું જોવાના આરસા ચામડું અને રેશમી કકડાથી સાફ કરવા. સોનાના દાગીનાને વાળા કુંચીથી અરીઠાના પાણીમાં ધોઈને જરા ગેર લગાડવો. સૂવાની પથારીઓ, જાનમ, શેતરંજીઓ તથા ગાલી-ચાઓને તડકો ખવરાવી ખંખેરવા.

રસોડું સ્વચ્છ રાખવાની ધણી જરૂર છે. એમાં અનાજ વગેરે ગંધાઈ ઉઠે એવી વસ્તુઓ ચીકાશવાળા પદાર્થો અને બળતણ વગેરે વપરાય છે. આથી એમાં ગંદકી થવાનો સંભવ ઘણો છે. રસોડાનો પરચાળ પથ્થર અથવા હોનો રાખવાથી ગંધાઈ ઉઠે એવા પદાર્થો ભોંયતળીઆમાં પચતાં અટકે છે, અને રસોડું જટ સાફ થઈ શકે છે. વળી રસોડાનો ધૂંઓ ઘરમાં પસરી આંખ, ફેફસાં વગેરેને ઈન્ન, તેમજ ઘરને ગંદુ ન કરે એ ખાતર તેમાં ધૂમાડીઊં રાખવું.

રાંધવાના કાગમાં ચોખ્ખું પાણી વાપરવું. એથી ખોરાકની વસ્તુઓ બરોબર અને જટ રંધાય છે તથા સ્વાદિષ્ટ અને પચે એવી બને છે. રસોઈમાં વપરાતા વાસણ તેમજ અનાજ વગેરેની ચોખ્ખવટ પર ધ્યાન આપવું. જે વાસણોમાં ખાવાના જૂઠા જૂઠા પદાર્થો તથા

આથાણું વગેરે રખાતું હોય તે બરોજર ઢાંકવા અને વખતે વખત સાફ કરવા. જે પાણીમાં ચોખા, દાળ અથવા કઠોળ પલાળ્યું અથવા ધોયું હોય તે પાણી તેમજ ઓસામણ વગેરે રસોડાની અથવા ધરની ખાળમાં વહેવડાવવા નહિ. એવું પાણી જનાવરને નાખતું અથવા ખાળ કુંડીમાં રેડી દેવું.

આપણા લોકોમાં સાધારણ રીતે નાહી રસોઈ કરવાની રીત છે. પરંતુ લોટા પાણી લઈ બોળ ફેરી સ્નાન કરવાથી શરીર ચોખ્ખું થતું નથી. પુષ્કળ પાણી લઈ શરીર ચોળી નહાવું. નહાઈ ચોખાં લૂગડાં પહેરી રસોઈ કરવી. આપણા લોકોની દરરોજ ધોઈ સોલે સૂકવેલું લૂગડું પહેરી રસોઈ કરવાની રીત ઉત્તમ છે. ફેટસેક ઠંડાણે રસોઈયાતું લૂગડું વારંવાર એટલું ગંદું અને મેલું હોય છે કે તે જોતાં સ્ત્રી ચઢે છે. આવા ગંદા કપડાને લગાડેલા હાથ રસોઈની વાનીઓને અડકે તો રસોઈ બગડે. આથી રસોઈ કરતી વખતે ચોખ્ખાં લૂગડાં પહેરવાં. મસોતાં પણ ચોખ્ખાં રાખવાં.

રસોઈ કરનાર માણસને ખસ, વિસ્ફુટક અથવા કોઈ પણ જાતનો ચામડોનો રોગ થયો હોય તો તેની પાસે રસોઈ કરાવવી નહિ.

ઊંદર, કાળ, છાંદર, ચામાચીડીઓ, વીંછી, સાપ વગેરે ભેજ અને અધારા વાળી જગામાં વાસ કરે છે. આથી ખૂણા ખોચરા સંભાળીને ખસુસ કરી સાફ કરવા, અને ખારી બારણાં સારી રીતે ઉઘાડાં રાખી હવા અને અજવાળાની આવક વધારવી. વળી કોઈ પણ ભાગ અચડ રાખવો નહિ. કચરો સાફ કરીને ધરથી દૂર ફેંકી દેવો. મચ્છર, મગતરાં, છાંદર, ઊંદર, કાળ, વંદા વગેરેને ભેજવાળી જગા પસંદ પડે છે. આથી નહાવા ધોવાતું અને વાસણ કુસણ માંજવાતું કામ ધરના અમુક ભાગ માંજ કરવું. વળી પાણીના નળ હોય તો ધરમાં બંને એટલે ઓછે ઠંડાણે પાણીની ચકલીઓ ચૂકાવવી. ઠેરઠેર પાણી ઢોળવું

નહિ. મંકોડા, માંખીઓ, ફાડીઓ અને અણુગમે ઉત્પન્ન કરે એવાં ખીન્નં ઘણાં જંતુઓની ધરમાં હિમતિ આવે છે. રાંધેલું અથવા ખીત રાંધેલું અનાજ, ધી, તેલ, ખાંડ, શાકભાજી અથવા ફળપ્રજાદિ એ દરકારીથી અહીં તહીં ઢાળવાથી અથવા બસેબર ન ઢાંકવાથી ઉપર લખેલા જીવ જંતુઓ પેદા થાય છે. આ કારણથી ઢાંકવા દુભવા ઉપર તથા સાફસુદ્ધ કરવા ઉપર ખુબજ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

## પ્રકરણ ૧૧ મું.

ધોવાણું કામ.

આખું શરીર ચામડીથી મઢાયલું છે. આ ચામડીમાં અસંખ્ય પરસેવો અને ચીકટ પદાર્થ પેદા કરનાર પીંડો છે. એ દ્વારાએ નીકળતો પરસેવો અને ચીકટ પદાર્થ ચામડી પર ઠરે છે, અને પહેરેલાં કપડાંને લાગે છે. પરસેવાનો પાણી ભાગ વરાળથી ઉડી જાય છે. બાકી રહેલો નક્કર અને ચીકટ ભાગ તુકસાનકારક છે. એ ઝટ મંઘાઈ ઉઠે એવો છે. આ મેલમાં રસ્તામાં ઉડતી ધૂળથી ઉમેરો થાય છે. આ મેલ પહેરેલાં લૂગડાંને લાગે છે. આથી શરીર નહાઈ ઘોઈ સ્વચ્છ રાખવાની અને પહેરેલાં લૂગડાં બદલવાની અને ધોવાની જરૂર છે.

આપણાં લોકોમાં મરદ તથા છોકરાંને બહાર પહેરી જવાનાં કપડાં સિવાય બાકીનાં મરદનાં તેમજ બાળકોનાં અને પૈરાનાં દરરોજ બદલવાના કપડાં ધેર ધોવાની રીત છે. ઘણું ખર્ચ લૂગડાંને પાણીમાં પલાળીને ઝીકા મારીને અથવા ધોયકણથી ધોવામાં આવે છે. બહુ મંદા અને ચીકણાં અણેલાં કપડાંને મરોડી, સાથુ



વગેરે લગાડીને ધૂએ છે હમણું હમણું સાપુથી ધોવાની રીત વધી છે. રેશમી અને ઉનનાં કપડાં અરીઠાથી ધોવાનો આલ છે.

રંગરેખે ઉસને ઉકાળીને ઉસણવણું કરે છે. આવું ઉસવણું મફલ મળે છે. આમાં સૂતરનાં કપડાં ધોવાથી સારાં સાફ થાય છે. ધોયેલાં કપડાંને નીચોવી ખંખેરીને તડકામાં નાંખવાથી તે સૂકાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેમનાં પર પડતાં સૂર્યનાં કીરણોથી મદદથી સફેદ થાય છે. કપડાં ધોતી વખતે સાદાં સૂતરાડિ, છીંટના, બીજાં રંગીન, રેશમી અને ઉનના કપડાંની જૂદી જૂદી ઢગલીઓ કરવી. સૂતરાડિ કપડાંને બઠૂમાં નાંખીને બાફવાથી તેમનો મેલ જલદી કપાય છે. પણ આ ક્રિયાથી કાચા રંગની છીંટને તથા ઉન અને રેશમનાં કપડાંને નુકસાન થાય છે. ઉન અને રેશમના કપડાંને ઠંડા પાણીમાંજ પલાળીને અરીઠાની મદદથી ધોવાં, અને જલદી સૂકવવાની તજવીજ કરવી. કાચી છીંટનાં કપડાંને બઠૂમાં નાંખવાં નહિ. તેમને ઠંડા પાણીમાં ઝડપથી ધોવાં, અને જલદી સૂકાય એવી તજવીજ કરવી એટલે તે બગડશે નહિ. આવાં કપડાંને નીચોવતાં પહેલાં મીઠાના પાણીમાં ઝબકાળો ખવડાવવાથી તેમનો રંગ જોવો ને તેવો રહે છે.

ધોવાને માટે ટાડું પાણી, જિનું પાણી, ઉસ, ઉસવણું, સાપુ, અરીઠા, બકરાની લાંડી, છાશ, આમળાં, ગાટી, રાખોડી, લીંબુ, ખાંડ વગેરે વપરાય છે. આ તમામ પદાર્થોની ક્રિયા કપડાં પર એક સરખી થતી નથી. વળી એકની એકજ વસ્તુ જૂદી જૂદી જાતનાં કપડાં ધોવામાં કામ આવતી નથી.

પાણીથી મેલ ઝોગળે છે અને લૂગડાંથી છૂટો પડી દૂર ખસે છે. જિના પાણીથી આ ક્રિયા ઝટ થાય છે. પીકાશ ઉપર પાણીની કંઈ પણ અસર થતી નથી. ઉસ, ઉસવણું, સાપુ, રાખોડી વગેરે પાણીની મદદથી કેટલીક જાતના મેલને કપડાંથી છૂટો પાડે છે.

વળી તેઓ ચીકટ મેલની જોડે રસાયનિક સંજ્ઞા જોડાઈ તેમને દૂર કરે છે. સાયુ, ઉસ વગેરેમાં સોડા છે. આ સોડા પાણીની મદદથી ચીકટના કણોને સાથે મળી ચીકટ અને અન્ય મેલને દૂર કરે છે. અરીઠા કુદરતી નરમ સાયુ છે. એ રેશમી અને ઉનનાં કપડાં ધોવામાં ઘણા ઉપયોગી છે. એ તેલાદિક મેલ જોડે રસાયનિક સંજ્ઞા જોડાઈને કપડાં સાફ કરે છે. છાશ, આંખળાં, લીંબુ વગેરેમાં ખટાશ છે. આથી લૂગડાંનો મેલ પાણીમાં ઝટ ઓગળે એવો બને છે. ખાંડ રેશમી કપડાં ધોવામાં વપરાય છે. સાયુ વગેરેથી ધોયેલાં કપડાંની ખીળાશ દૂર કરવાને અથે ધોખીઓ ગળી વાપરે છે. એથી કપડું બગલાની પાંખ જેવું ઉજળું થાય છે.

વળી પરસેવા અને ધૂળ સિવાય બીજી ઘણી રીતે કપડાં ગંદાં થાય છે. આ દરેક રીતે પડેલા ડાઘ ધોવાનો રીત જૂદી છે. શાહી, વારનીશ અને તેલ મેળવેલા રંગ, ફળ ફળાદિના રસ, ચાહ, કાશી અને લોઢાના કાટના ડાઘ વારંવાર કપડાને લાગી જાય છે. આ ડાઘ બને ત્યાં લગણુ પડતાં વેંતજ ધોવા. ડાઘ જેમ જૂના થાય છે તેમ ધોવા મુશ્કેલ પડે છે. વળી સાયુ વગેરેથી ધોતાં આ ડાઘ જતા નથી, પણ પ્રાકા થાય છે. આથી આવા ડાઘ કપડાંને સાધારણ રીતે ધોતાં પહેલાંજ સાફ કરવા સારા છે. શાહીનો ડાઘ પડે તો ડાઘ લીલો હોય તે વખતેજ ડાઘ પડેલો ભાગ દૂધની વાડકીમાં ઓળવો. મીનીટ એક પછી હથેલીમાં તે ભાગ સેઈ ઓળવો, અને ઓખખા પાણીમાં ધોવો. આથી ડાઘ તદન જતો રહેશે. ડાઘ સૂકઈ ગયો હોય તો ડાઘવાળો ભાગ પાણીમાં પલાળી તે ઉપરજ સંભાળથી લીંબુનો ખાર લગાડવો અને ઊનું પાણી રેડવું. આથી ડાઘ જશે. લોઢાના કાટના ડાઘ સાહીના સૂકાયેલા ડાઘ માફક સાફ કરવા. ફળ ફળાદિના ડાઘ તાજા હોય તો તે પર મીઠું ઘસી ઉઠાવું પાણી રેડવું. પણ જૂના હોય તો કલોસાઈડ

ઓફ લાઇમ નામની દવાની મદદથી ધોવા. આ દવા તેમજ લીંબુના ખારથી કપડાંનો આવરણ થટે છે, માટે તે સંભાળથી વાપરવા.

વારનીસ, તેલ મેળવેલો રંગ અને રોગાનના ડાઘ નખતેલ (ટરપેન્ટાઇ) ની મદદથી ધોવા. દરેક જાતના ચીકાસના ડાઘ કાઢવામાં નખતેલ વાપરવું સાફ છે.

ઉકળતા પાણીમાં ટંકણખાર નાંખી આઢ અને કાશીના ડાઘવાળા કપડાં પર ધીમે ધીમે રેડીએ તો ડાઘ જઈ કપડું ચોખ્ખું થાય છે.

ધોયેલા કપડાને સરાઈદાર અને અક્રડ બનાવવાના વિચારથી ચોખ્ખા કે બીજા કોઈ અનાજના મેદાને પાણીમાં ઓગાળીને આર ચલાવવામાં આવે છે. આથી કપડું ચુંથાઈ જઈ વહેલું મેલું દેખાતું નથી. પરંતુ એથી કપડાંનો આવરણ થટે છે.

## પ્રકરણ ૧૨ મું.

### તંદુરસ્તી અને બીમારી.

સંસારમાં પહેલું અને સર્વોત્તમ સુખ તંદુરસ્તી છે. પણ તંદુરસ્તીનો આધાર એટલા બધા સંજોગો પર રહેલો છે કે માણસના હાથમાં તંદુરસ્ત રહેવાને ખરા દીલથી ઇચ્છવું અને પ્રયત્ન કરવો તથા કેટલાક નિયમો મુજબ ચાલવું એટલું જ રહેલું છે. કેટલાક સંજોગો પર માણસનો કાબુ રહી શકે છે, પણ બીજા પર રહી શકતો નથી. કાબુ ન રહી શકે એવા સંજોગોથી માણસનું શરીર સહેજ સાજા બગડે છે, અને જોકે તેને બીમારી નામ આપી ન શકાય તો પણ તેથી કાર્મિક અને માનસિક ક્ષમ કરવામાં

અડચણો આવે છે. આવી અડચણોથી કેટલુંક કાયિક અને માન-સિક દુઃખ થાય છે, પણ તેનો ખરો ખ્માસ માણસને આવી શકતો નથી. ઘરમાં ખરેખરી ખીમારી આવે છે સારેજ આવવા દુઃખનો થોડો વત્તો આભાસ સૈને થાય છે. ખીમાર માણસની ખરી સ્થિતિનો આભાસ આવે વખતે પણ ખીન્નજોથી ખરોખર સમજતો નથી.

આવી ઉત્તમ કુદ્રતી બક્ષિસ તાંદુસ્તીને જાળવવાને માટે નીચેની ચાર પાંચ બાબતો પર ખાસ લક્ષ આપવાની જરૂર છે; જેવી કે પુષ્કળ ચોખ્ખી હવા, ચોખ્ખું પાણી, ચોખવટ તેમજ માફકસર પૌષ્ટિક ખોરાક અને આરામ. ચોખ્ખી હવા, ચોખ્ખા પાણી અને ખોરાક વિષે આગળ વિવેચન થયું છે. આથી અહીં બાકીના વિષય વિષે કહીશું.

શરીરના તમામ ભાગને કામકાજ, કસરત, રમત વગેરેથી કસવાની જરૂર છે. આથી તેઓ તાંદુસ્ત રહે છે અને ખીલે છે. જ્યાં તમામ અંગોને કસવાપર એક સરખું ધ્યાન અપાય છે ત્યાં શરીરમાં ખોડખાંપણ આવતી નથી, અને જૂની હોય છે તો દૂર થાય છે. જ્યાં આ બાબત પર ખરાબર લક્ષ આપવામાં આવતું નથી ત્યાં છાતી પોલી અથવા સાંકડી થાય છે, કરોડ વાંકી વળે છે, ખભા ગોળ થાય છે અને શરીર બેડોળ લાગે છે.

સ્વાભાવિક રીતેજ સ્ત્રી પુરૂષને કસરત વગેરેની એક સરખી જરૂર હોવા છતાં તેનો લાભ એક સરખો મળતો નથી; કારણકે એ દરેકને કરવાનું કામ જૂદું હોય છે. પુરૂષો અને છોકરાઓ બહાર જાય છે, પણ સ્ત્રીઓ અને બાળકો ઘણું ખરૂં ઘરમાંજ રહે છે. એમને ચોખ્ખી હવા અને કસરત આપોઆપ મળતી નથી. દેવ દર્શન તેમજ નહાવા ધોવા જવા વગેરેથી સ્ત્રીઓને કસરત અને ચોખ્ખી હવાનો લાભ મળે છે. આ બાબતપર સ્ત્રીઓએ ખાસ લક્ષ આપવાની જરૂર છે.

નાના પ્રકારની દેશી અને પરદેશી રમતોથી લોહી સુધરે છે, શરીરનો મજ દૂર થાય છે, અવયવો ખીલે છે, અને શારીરિક અને

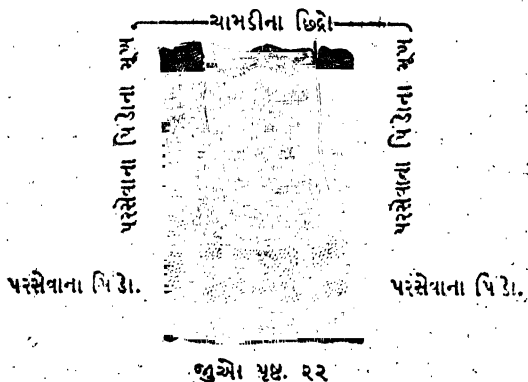
માનસિક ક્રિયાઓ સારી રીતે ચાલે છે. જુનાન છોકરાં છોકરીઓનું આ બાબતપર માંખાપે ખાસ લક્ષ્ય જેમણે જોઈએ છે. આવી રમતો ઉપર બાળકોને ખાસ રુચી થાય એમ દરેક માંખાપે યતન કરેલો એવી અમારી ખાસ સલાહ છે.

હમણાં હમણાં મધ્યમ સ્થિતિનાં ઔરંઝોમાં, મૂર્ખાઈ બરેલા ડાળ ખાતર કેટલાક અંધ કસે એવાં ધર કામોનો અનાદર થતો હોવાથી, તન અને મનને લખતા કેટલાક રોગોએ પણ પેસારો કર્યો છે, અને બીજા કરશે એમ ભય રહે છે. વળી આજ કારણથી જીવન વગેરે પ્રસંગે ઔરંઝોમાં વધારે મોત નીપજે છે. જૂદી જૂદી તરેહના ધર કામોથી જૂદા જૂદા પિંડો કસાય છે. તમામ જાતના ધર કામ કરવાથી શારીરિક ક્રિયા બરોબર ચાલે છે, તંદુરસ્તી જળવાય છે, અને મન શાંત અને સ્વસ્થ રહે છે. કારણ કામ માત્ર શરીર અને મનને કસે છે અને કસે તંદુરસ્તીનો રનેહી છે. આથી ધર કામ કવામાં ઉલટ રાખવી સલાહકારક છે.

શરીર અને મનને નિકટ સંબંધ છે. એકના અવ્યવસ્થિત-પણાથી બીજું અવ્યવસ્થિત થાય છે. આથી તન અને મનને સરખી રીતે કસવાં એ ઉત્તમ રસ્તો છે. જેમને તન સાથે વધારે કામ હોય તેમને વાંચવા લખવા વગેરે રૂપી મન કસે એવાં કામો આરામ રૂપ લાભશે. એજ પ્રમાણે જેમને બેઠાં બેઠાં લખવા વાંચવા વગેરેનું કામ હોય તેમને નવરાથને વખતે ધરકામ અથવા અન્ય કોઈ તન કસે એવી કસરત કરવાથી આરામ અને કસરત મળશે.

શરીરને બેઠેલી કસરતની જરૂર છે તેટલીજ આરામની જરૂર છે. શરીર તંદુરસ્ત હોય છે ત્યારે શારીરિક ક્રિયા બરોબર અને બીજા અડચણ થયે જાય છે. આથી વખતસર અને જોઈએ તેટલી ઉંચ આંધે છે. થાકેલા શરીરને ઉંચ અને આરામની જરૂર છે. એમનો અનાદર કરવાથી તન અને મનને કોઈ પહોંચે છે. આથી તંદુરસ્તીની બાબતમાં ઉંચને કસરત બેઠેલીજ અવસ્થાની મજબૂતી.

તંદુરસ્તીને માટે હવા, ખોરાક, કસરત અને આરામ જોડ-  
લીન ચોખવટની પણ જરૂર છે. ધરની સ્વચ્છતા વિષે આમણ  
કહેલું છે એટલે અહીં શરીરની સ્વચ્છતા વિષેજ કહીશું.



માણસનું શરીર આમડીથી મટેલું છે. આમાં અસંખ્ય છિદ્રો છે. આ છિદ્રો પરસેવાના પિંડોના મૂખ છે. એ દ્વારા શરીરના કેટલાક નિર-  
પયોગી ભાગ દૂર થાય છે. પુષ્કળ પાણી લઈ, શરીર યોળી, નાહી, શ-  
રીર સ્વચ્છ રાખવાથી પરસેવાનાં પિંડોના મુખ ખુલ્લાં રહે છે અને  
મેલ સહેલાઈથી દૂર થાય છે. શરીરના તમામ ભાગ એક સરખી રીતે  
સાફ રાખવા અને ખેવડવાળા ભાગ પર ખાસ લક્ષ આપવું. દરરોજ  
નહાવાનો આપણો રિવાજ ઉત્તમ છે. એક લોટો પાણી લઈ માથા પર  
હોળી ખેળકેરી સ્નાન કરવાની રીત સારી નથી. નહાવાનો મુખ્ય  
મુદ્દો શરીર સ્વચ્છ રાખવું એ આ રીતે નહાવાથી જળવાતો નથી.

આમડી ઉપરાંત ફેફસાં, મૂત્રપિંડ અને આંતરડાં પણ શરી-  
રનો મેલ દૂર કરવાનું કામ કરે છે. નહાઈ ઘોઈ શરીર સ્વચ્છ  
ન રાખીએ તો આમડી માંહેલાં છિદ્રોનાં મૂખ બંધ થાય છે

અને ચામડી પોતાનું કામ કરતી અટકે છે. આથી ચામડીના કામનો બોળે મુત્રપિંડ, ફેફસાં, આંતરડાં વગેરેને ઉપાડવો પડે છે. ગળ ઉપરાંત કામ આવી પડવાથી આ અંગે પણ બગડવાનો સંભવ વધે છે. શરીર ચોળી નહાવા ધોવાથી આ ભય રહેતો નથી અને તાંદુરસ્તી જળવાય છે. શરીર વધારે ગંદું હોય તો નહાવામાં સાબુ વાપરવો. તેલ ચોળી નહાવાની રીત સારી છે. એથી ચામડી પોતાનું કામ સરળપણે કરે છે.

જે સંજોગો વચ્ચે આપણે રહીએ છીએ તે જોતાં ગમે તેટલી સંભાળ રાખવા છતાં માથુસ માંદું પડે છે. ચોખવટની, ખાવા પીવાની અથવા અંગ કસરતની ખામીને લીધે તેમજ હવામાં થતા એકાએક ફેરફારને લીધે મંદવાડ આવે છે. જે કારણુ માલમ પડી શકે તો તે દૂર કરવું સલાહ કારક છે. અમી સહેજ ખીમ્પરીમાં દરેક વસ્તુ સલાહ લેવાતી નથી. આવે સહેજસાજ મંદવાડને વખતે શા ઉપાય લેવા તે જાણવા જરૂરના છે.

જોઈએ તે કરતાં વધારે અથવા ક વખતે ખાવાથી અપચો થયો હોય તો ઠંડુ અને બને તો શરોકાથું પાણી પવાહું ભરી પી જવું. પેટમાં દુખતું હોય તો શેક કરવો. અપચાથી ઝાડો થતો હોય તો જરા દીવેલ લેવું. આવે વખતે આપણા ભોક્ષામાં તુલસીના પાંદડામાં જરી ચાવવાની, અજમેા મીઠું ફાકવાની, ડુલાવી હાંગ ગળવાની વગેરે રીતો સારી છે. પરશેવો થયા પછી હવાના ઝપાટામાં ખુલ્લા થવાથી સહેખમ થાય છે. આવે વખતે ગરમ ચાહ અથવા ઊનું પાણી પી, ફરી સારો પરશેવો વળે ત્યાં લગણુ, પથારીમાં ઝોઢી સઈ રહેવું. સહેજ ઝાડો થયો હોય તો સવા ફાકવા અથવા ખીલાં વાટી બૂકો કરી સાકરમાં લેવાં. કરમની ચૂક હોય તો કાચકાં સેકી તેનો મળ વાટી અપટી ફાકવો. મંદવાડ ભારે ભાગે તો વેધ કે ફાકારની સલાહ લેવી.

## ભાગ ૩. કોથળી.



પ્રકરણ ૧ છું.

પૈસા.



ધરના દરેક કામમાં પૈસાનો ખપ પડે છે. આથી દરેક આદમીએ અને મુખ્યત્વે કરીને ઘર ચલાવનાર સ્ત્રીએ પૈસો એટલે શું, એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ શી રીતે થાય, તથા એમાં શા શા ફાયદા જેરફાયદા સમાયલા છે એ જાણવું જોઈએ છે.

આપણે અહીં સાધારણ વાપરમાં ત્રણ જાતનાં નાણાં દેખાય છે; તાંબા, રૂપા, અને કાગળ નાણાં. તાંબાનાં અને રૂપાનાં નાણાં સરકારની છાપને લીધે અમુક કિંમતનાં ગણાય છે. કાગળનાં નાણાંમાં હુડી, ચેક, ચલણી નોટો વગેરેનો સમાસ થાય છે. આ કાગળો, તે પર લખેલી સરત પ્રમાણે, દેખાડતાંજ નાણાં મળે એવા, અથવા તો અમુક મુદત પછી નાણાં મળે એવા હોય છે. તાંબા પીતળનાં નાણાંની માફક આ કાગળનાં નાણાં પણ આપ લેમાં વપરાય છે. એનો ધણો ઉપયોગ પૈસા એક ગામથી બીજા ગામ મોકલવામાં અથવા તો નાણાંનો મોટો જથ્થો ઉપાડી જવાનો બોલો દૂર કરવામાં અથવા તો વધારે નાણાં બીન જોખમે સાથે રાખવામાં થાય છે. તાંબા, રૂપા તથા સોનાનાં નાણાં અને ચલણી નોટો સરકાર તરફથી કાઢવામાં આવે છે. હુડીઓ અને ચેકો બેંકો અને સરાશી પેદીઓ કાઢે છે. આવા કાગળો ચલણ તરીકે વાપરવાનો આધાર બેંકો અને સરાશી પેદીઓની સાખપર રહે છે.



## મકરણ ર ભુ.

આવક.

ધરમાં આવતા પૈસાને આપણે આવક કહીએ છીએ. આવકના ત્રણ રસ્તા છે; જાત મહેનત, વારસો અથવા બક્ષિસ.

ખીજી જાતની આવકના પૈસા કરતાં જાત મહેનતથી કમાયેલા પૈસાથી માણસને વિશેષ સુખ અને લાભ થાય છે; કારણ પૈસા કમાતાં કેટલી મહેનત પડે છે તે ધ્યાનમાં રહેવાને લીધે, પૈસાનો સફળપ્રયોગ થાય છે, અને દુરપ્રયોગ થતો અટકે છે. જાત મહેનતથી કમાનાર માણસોની સમજશક્તિ સારી હોય છે અને મન મોરબું શું તે તેઓ જાણે છે.

જેઓને વારસામાં પૈસા મળે છે તેઓ, વગર પરસેવે પૈસા મળ્યાને માટે, પોતાની જાતને બાંધશાળી ગણે છે. આવા લોકોએ પોતાનો નવરાશનો વખત વિદ્યા દુગ્ધર શિક્ષણમાં અથવા પરોપકારના કામમાં ગાળવો જોઈએ છે. જેમ કરે તો તેઓ સુખી થાય છે અને અન્યને સુખી કરે છે. પણ આવા આદર્શોમાંના કેટલાક આજસમયને આજસમય પોતાનો વખત ગુમાવે છે, અને કેટલીક વાર ખરાબ સંસ્કૃતિમાં પડી પોતાની જાતને અને આસપાસનાં સુખી કરે છે. જેમ જાત મહેનતથી કામ કરનારને કરકસરની જરૂર છે તેમજ અમણે પણ કરકસર એટલે શું એ સમજવું આવશ્યક છે એ જાણવાથીજ આવા દ્રવ્યવાન સ્ત્રી પુરુષો મોટાં પરોપકારનાં કામો કરી પોતાની જાતને વધારે સુખી કરી શકે એમ છે.

પરોપકારી પુરુષો સરકારી બક્ષિસ મેળવી શુભરાત અભાવનાર બીજારીઓ, તેમજ સોરી લુટ જગેરથી દ્રવ્ય સંપાદન કરનારાઓને માટે આ પુસ્તકમાં જોણવાની જરૂર તથી.

જાત મેહેનતથી પૈસો કમાવાના તથા મુખ્ય માર્ગ છે. (૧)  
તનની મજૂરી, (૨) વેપાર, અને (૩) જ્ઞાન.

માત્ર મજૂરીથી પૈસો કમાનાર કરતાં મજૂરી સાથે કુશળતાથી  
વાપરનાર વધારે કમાય છે. પણ આટલું તો નહીંજ છે કે મન  
ચોર્યા વગર કામ કરનાર, ગમે તો એકલી મજૂરી કરે તોપણ, હરીર  
સાફ હોય ત્યાં સુધી, પોતાનું મુજરાન સારી રીતે નજીકી શકે છે.  
આ વર્ગમાં મજૂરી ઉપરાંત લેલા, કરકુન, કારીગરી વગેરેનો સ-  
માવેશ થાય છે.

વેપારની અંદર આપણે અમુક ચીજ વેચાતી હોય છે  
વેચી નફો પાડનાર આદમીઓનો વિચાર કરીએ છીએ. આમાં  
નાના દુકાનદાર અથવા ફરીઆથી માંડી મોટી મોટી પેઢીઓ અને  
કંપનીઓનો તેમજ તેની સાથે કામ પાડતા દલાલો, નોકરો વગે-  
રેનો સમાસ કરીશું. કાસ્તુ કે આ દરેકની આવકનો આધાર જૂદી  
જૂદી જાતના માલના લેણદેણથી થતા ફાયદા ઉપર છે. વેપારમાં  
નફાના પ્રમાણમાં જોખમ સમ્પ્રત્યક્ષ છે. નફો મળવો ન મળવો  
એનો આધાર હજારો સંજોગોપર રહે છે. આ ઉપરાંત એમાં  
મૂડીનો ખર્ચ પડે છે. ક્યે ઠેકણે કઈ ચીજ ખર્ચે છે, તે ક્યાં  
ક્યાં મળે છે, તેનું લાવવા વગેરેનું શું ખર્ચ લાગે છે, તેમ કરતાં  
રસ્તામાં શી શી વિટંબણાઓ વેગરવી પડે છે તથા તે હરકતો  
દૂર કરતાં શું ખર્ચ આવે છે, એ સંધાનો મોકલ અડસટ્ટો કરવો  
પડે છે. હુંકાણમાં વેપારીને અમુક જાતના વેપારનું જ્ઞાન અને  
સારી સમજની ખાસ જરૂર છે.

સંપાદન કરેલા જ્ઞાનથી થતા ફાયદાઓ ખીજાઓને પૈસા  
લેઈ લેવાવા એ દ્રવ્ય કમાવાનો ત્રીજો રસ્તો છે. આમાં વકીલ,  
કાકતર, માસ્તર, વગેરેના સંધાનો સમાસ થાય છે. અહીં પહે-  
લાની માફક જાત મેહેનત અથવા કુશળતા અથવા ખીજાની માફક

વસ્તુઓનો જરૂર પડતી નથી. આમાં તો વિચાર, મન કેળવણી વગેરે માનસિક ચીજોને માટે આપણે પૈસા આપીએ છીએ.

આ સંધાના ધંધાઓમાં પુરૂષોજ દેખાય છે. આથી સ્ત્રીઓ આ રીતે પૈસો કમાતી નથી એમ સમજવું નહિ. એ વાત ખરી છે કે સ્ત્રીની શરીર રચના તેમજ બીજી અડચણોને લીધે પુરૂષ જેવી સ્ત્રીઓને રોજી મળતી નથી, પણ સ્ત્રીનું મુખ્ય કામ ઘરમાંજ છે. એમાં પુરૂષ કોઈ પણ રીતે તેની હરીફમાં ઉભા રહી શકતા નથી. જો સ્ત્રી ગૃહિણી તરીકેની પોતાની શી શી ફરજો છે તે બરોબર સમજે અને તે પ્રમાણે વર્તે તો બસ છે. જો સ્ત્રીને સાંઠ રાંધતાં, શીવતાં, સાંધતાં તેમજ પોતાના ઘરની અને કુટુંબ કબીલાની સંભાળ લેતાં આવડતું હશે તેને આ દુનીયામાં સુખી બનાવો સારો સંભવ છે.

### મકરણ ૩ બું.

અર્થ.

રોજ, માસિક પગાર, વરપાસન વગેરેને આપણે આવક નામ આપીએ છીએ. આવકનો ત્રિવિધ માર્ગ ઉપયોગ કરવો એને આપણે અર્થ કહીએ છીએ.

આવકનો સારો ઉપયોગ શો એ જાણવું અવશ્યનું છે. કારણ કે બીન જરૂરનો અર્થ પૈસાનો જેર ઉપયોગ છે.

પૈસાનો ઉપયોગ કરનારે પોતાની આવક પર ધ્યાન રાખી, તથા કુટુંબના માણસોની સંખ્યા તથા તેમની જરૂરો લક્ષમાં રાખી, પોતાના ઘરના જૂદા જૂદા અર્થનો અડસટો કરવો જોઈએ છે. પોતાના ઘરના સુખને ઠાળે કઈ ચીજો જરૂરની છે, તથા કઈ વગર ચાલે એમ છે, એ તક્કી કરવું. જરૂરેયાત ચીજો પહેલી

લેવી. આ પછી અકસ્માત રોગ વગેરેને માટે અમુક રકમ કોરાણે મૂકવી. આવકમાંથી આ મુખ્ય બે બાબતો બાદ કર્યા પછી જે કંઈ રકમ રહે તો તેમાંથી મોજશોખનો વિચાર કરવો. આ સધળાનો આધાર આવક જાય છે કે કેમ તે પર રહે છે. આ બાબત લક્ષમાં રાખી ધર ચલાવનાર જૈરાને ખર્ચની બાબતમાં થોડી ચા વત્તી કાળજી રાખવી પડે છે. જ્યાં આવક જાય હોતી નથી ત્યાં ખર્ચ પર ચોક્કસ અંકુશ રાખી ખચત કરવાની ખાસ જરૂર પડે છે. પણ જ્યાં આવક જાય હોય છે ત્યાં તો સધળી બાબતોનો વિચાર કરી ખર્ચનો અડસટ્ટો કર્યે ધણું ખર્ચ કાર્ય સરે છે. આવા કુટુંબોમાં પણ જે ઘરમાં પ્રજા વધે તેમ આવક વધતી નથી તો અડસટ્ટામાં વારે વારે ફેરફાર કરવાની જરૂર પડે છે. વળી જેમ કુટુંબ બહોળું થાય છે તેમ ખર્ચ વધે છે અને ખચત કરવાની વિશેષ જરૂર જણાય છે.

વળી જેમ કુટુંબ નાનું તેમ ખોરાકનો ખર્ચ પ્રમાણમાં વધારે થાય છે; કારણ કે, જે ચૂલે બમણો વરો કઢ્યો છે તે પ્રમાણે, ચૂલા દીટ થોડો બગાડ થાય છે. આ બગાડ મોટાં કુટુંબમાં પ્રમાણમાં થોડો થાય છે.

એક કુટુંબની જરૂરો બીજા કરતાં થોડે ધણે અંશે પણ જૂદી હોવાને લીધે દરેકના ખર્ચના અડસટ્ટામાં ફેર પડે છે. આ જોતાં આવો અડસટ્ટો અહીં આપ્યો નથી. પણ આ અડસટ્ટો કરવામાં અક્ષય અને કરકસરની ખાસ જરૂર છે. અમને આશા છે કે દરેક વાંચક ઉપરની બાબતો ધ્યાનમાં રાખી પોતાને માટે જૂદો અડસટ્ટો કરી શકશે. આ ઉપરાંત આવક અને ખર્ચનો હિસાબ રાખવાની જરૂર છે. એથી માલમ પડશે કે ખર્ચ અને અડસટ્ટામાં ફેરફાર ફેર પડે છે અને તેનાં કારણ શાં છે. આ ૭૯થી કરકસરની બીજી રોપાશે અને ઘરમાં સુખ વધશે.

## પ્રકરણ ૪ થું.

બબર.

ખર્ચનો અડસટો કરવો એ એક વાત છે, ખર્ચ કરવું એ બીજી વાત છે. જૂદે જૂદે બાવે બબરમાં મળતી જૂદી જૂદી ચીજો-ચાંતી કંઈ સોંધી અને કંઈ મોંધી છે એ નક્કી કરવાનું કામ અનુભવનું છે. કેટલીક ચીજો સોંધી અને સારી હોય છે ત્યારે કેટલીક મોંધી છતાં ખરાબ હોય છે. આમાંથી કંઈ ચીજ પસંદ કરવી તથા તે કેટલી ભેવી એ જાણવું જરૂરનું છે. કારણ કે કેટલી એક બે દિવસ, બીજી મહીનો પંદર દિવસ, તો કેટલીક લાંબો વખત બગડ્યા વગર સારી રહે છે.

શાક બાજી અને ફળ ફળાદી દર રોજ લાવવાં સારાં છે. એ થોડા વખતમાં વાશી થાય છે અને વધારે વખત રહે તો ચીમળાઈને બગડી જાય છે. કેટલીક ચીજો લાંબો વખત રહેવા છતાં બગડતી નથી. આવી ચીજો મોસમના વખતમાં સોંધે બાવે આજી કાળજીથી બરી રાખવી સારી છે.

કપડાં લતાં ધણું ખર્ચ બગડતાં નથી. આથી રતુ રતુ પ્રમાણે કપડાં જોઈતાં ભેવાં સારાં છે. શીવેલાં કપડાં તપાસ કરીને જોઈતાં જ ભેવાં, કારણ કે તેમાં વાપરેલો માલ ધણી વાર સારો નીકળતો નથી. વળી મોંધાં અને ફેશનદાર કપડાં ધણાં ભેવાં નહિ. એ વાર-વાર પહેલતાં નથી. વળી ફેશન બદલાતાં પહેરવાં જમતાં નથી તેથી નકામાં પડે છે, અને પૈસા બગડે છે. બેશનાં કપડાંના મોટા મોટા બચકા અને પેટીઓ બરાવાનું મોટું કારણ આજ છે. જ્યાં ખપ જોમ કપડાં લઈ તેમનો તરત ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, ત્યાં આવો બગાડ થતો નથી, દર વખતે નવી નવી ફેશનનાં કપડાં પહેરવા મળે છે, અને ઘરમાં તેમના નકામા બચકા બરાવા નથી.

ફલાણી વસ્તુ સોંધી અથવા મોંધી છે, એ કહેવાનો આધાર તેની જાત ઉપર છે. ધારો કે એક જાતનું ધી ૩ ૧) નું ૨૫ શેર અને બીજું ૩. ૧) નું ૩ શેર મળે છે. એમાંનું પહેલું ચોખ્ખું અને બીજું પા ભાગ છાસ ભેળવેલું છે. પરીક્ષા વગરનું બેરું સોંધા બાવનું ધી લેવાને લગતીય છે, પણ ખરી રીતે જોનાં પરિણામે તેને ૩૧. ૧) નું ૨૫ શેર ધી મળે છે. આ રીતે સોંધું કહેવાનું ધી મોંધું પડે છે, આ ધીના દાખલાની માફક બીજી ચીજોનું પણ સમજવું.

અપ વગર લીધેલી દરેક વસ્તુ મોંધી સમજવી. ધણુ લોકોને સોંધો માલ એટલે ખરી કિંમત કરતાં ઓછે ભાવે વેચાતો માલ લેવાનું મન થાય છે. પણ જે ચીજ સોંધી દેખાય છે તે હમેશા ખરેખરી સોંધી હોતી નથી. એમાં કંઈને કંઈ નુકસાન હોય છે, અથવા કોઈએ તે ખોટા ખાદ્યને વેચી હોય છે.

આ બેમાંથી કયા કારણને લીધે તે માલ સોંધો વેચાય છે એ તપાસીને પછી જરૂર જોઈએ માલ ખરીદ કરવો. દરેક ચીજની કિંમત ઉપર જનાવનાર અને વેચનાર વેપારીઓ પોતાનો નફો ચઢાવે છે. આથી અસલ કિંમત કરતાં કોઈ પણ ચીજ સોંધી મળે એ સાધારણ રીતે સંભવિત નથી. વળી એટલું યાદ રાખવું જરૂરનું છે, કે નુકસાનવાળી સોંધી ચીજ કરતાં બીજા નુકસાનવાળી દેખીતી મોંધી ચીજ લાંબો વખત ચાલે છે. આથી પરિણામે તે સોંધી પડે છે. જગરમાં કોઈ પણ ચીજ ખરીદ કરવા જનરે જોઈએ તે જાતની સારી વસ્તુ લેવી, અને તેની વાજબી કિંમત આપવી.

જૂનો લાકડાનો સામન જોવો કે ખુરશીઓ, કોચે, ટેબલો, પાટો, હોયકા તથા જૂના તાંબા પીત્તળનાં વાસણો સોંધાં મળે છે. આવો સામન તપાસીને લેવામાં હરકત નથી. તે લગભગ અડધી કિંમતે મળે છે, અને સારો ટકાઉ હોય છે.

કોઈ પણ ચીજ ઉપર લાવવાની રીત સારી નથી, કારણ

કે, પૈસા મોડા મળવાના છે એવી ખાતરી હોવાથી, વેપારી અમુક રકમ વધારીનેજ કિંમતનો આંકડો દેહે છે. વળી વારંવાર ઉધાર માલ લાવીને ધણે દહાડે હિસાબ કરવાથી કોઈ વાર ભૂલ્યા વેપારીઓ આજ્ઞા કરતાં વધારે ચીજોનું ખીલ દેખાડે છે. કરકસરથી ખરીદ કરનાર માણસ, પોતાની પાસે પૈસા હોય છે ત્યારેજ, જોઈતી ચીજો લે છે, અને જોઈએ તે કરતાં એક પણ ચીજ વધારે લેતો નથી. વળી દરરોજનો જોઈતો સામાન દરરોજ આણે છે, અને લાંબા વખત લગણુ જગડે નહીં એવો સામાન લેતાં પહેલાં ધણે તપાસ કરે છે.

## પ્રકરણ ૫ મું.

અચત.

ખીન જરૂરની ચીજ નહીં ખરીદવાથી, કયે વખતે કઈ ચીજ ખરીદવી સારી છે તે ધ્યાનમાં રાખવાથી, અને સમજ ને કરકસરનો ઉપયોગ કરવાથી અચત થાય છે. નાની નાની રકમ બેગી થતાં મોટી રકમ એકઠી કરી શકાય છે.

આ પ્રમાણે બેગી થયેલી મૂડી સહિસલામત રહે અને જોઈએ ત્યારે મળે એવે ઠેકાણે મેલવી એ ડહાપણુ બરેણું છે. આ અચેલી મૂડીનો ઉપયોગ ઘડપણુમાં, ખીમારી વખતે, અથવા છોકરાંની કેળવણી વગેરેમાં કરી શકાય છે.

મૂડી સહિસલામત રાખવાના ધણા રસ્તા છે. કોઈને વહેમ ન આવે એવી જગ્યાએ ઘરમાં ખાડો ખોદીને દાટી મૂકવાની રીત જૂની છે. આથી પૈસા સહિસલામત રહે છે, પણ તેનું વ્યાજ ઉપજી મૂડી વધતી નથી.

સહજ આવાવાળા ગરબળું માણસને એવેજ આપવામાં

જોખમ છે. આવા માણસ કેટલીક વાર પોતાની ખરાબ સ્થિતિને લીધે વાયદાસર અથવા જોઈએ તે વખતે નાણાં પાછાં વાળી શકતા નથી, અને માવાને લીધે તેમને દાખીને કહેવાતું નથી. આથી જોઈએ તે વખતે પૈસા કામ આવતા નથી. અવેજની આ વ્યવસ્થા સારી નથી.

પૈસા વ્યાજે મૂકવાના ધણી રસ્તા છે. વેપાર કરનારી પેઢી-ઓને અથવા મીલોમાં ધીરવાથી વ્યાજ વધારે મળે છે, પણ તેમાં જોખમ છે. વેપારી અથવા મીલની સાખ જેમ સારી હોય છે તેમ વ્યાજ અને જોખમ ઓછાં હોય છે. સાખ ઓછી તેમ વ્યાજ અને જોખમ વધારે હોય છે.

માલ, મકાન, જમીન વગેરે ગીરો રાખવામાં સાધારણ રીતે મૂડી પેટે સવર્ધ કિંમતનો માલ રાખવાનો રિવાજ છે. આ માલ ગીરો રાખનાર પોતાના કબજામાં રાખે છે અથવા નામે ચઢાવી લે છે. આ રીતમાં જોખમ કંઈક ઓછું છે, અને વ્યાજ સાફ મળે છે. આમાં પણ મુશ્કેલી પૈસા પાછા ન વળે તો તે લેતાં ધણી અડચણો નડે છે. સોના રૂપાના દાગીનામાં ધણી વખત દગો થાય છે. આવો માલ ગીરો યા વેચાતો લેતાં પહેલાં સારી ચોક્કશી કરવી જરૂરની છે.

મોટાં શહેરોના ભોકો પોતાનું નાણું મીલો, રેલવે, બેંકો અને બીજી પેઢીઓના શેરોમાં રોકે છે. વેપારના કસ ઉપર, વહી-વટદારના મોભા અને પ્રમાણિકપણા ઉપર, અને વરસના બાવ તાલ ઉપર શેરની મંદી તેજીનો આધાર રહે છે. બજારમાં ફરીને, શેરોના દર રોજના બાવ તાલની ખબર ન કાઢી શકે તે ભોકોને આ રીતે મૂડી રોકવામાં કેટલુંક જોખમ છે. આમાં નફા તોટાનો આધાર વેપારની ચઢતી પડતી પર રહે છે.

સરકારી પ્રાંતીસરી નોટોમાં નાણાં રોકવાથી નિયમિત વખતે અમુક વ્યાજ મળે જાય છે, અને નોટ બજારમાં વેચી શકાય છે. એમાં જોઈએ ત્યારે મુશ્કેલી મળી શકે છે, પરંતુ બજારમાં ફરીને



ભાવ તાલની ખચર રાખનારને આ ધંધામાં વધારે ફાયદો મળે છે.

થોડી મૂડીવાળાએ થોડા બ્યાજથી સંતોષ રાખવો સારો છે. ટપાલ ખાતાની સેવીંગ બેંકમાં મૂડી મૂકવાથી કોઈ પણ રીતે નાણાં જવાનો અથવા ઓછાં થવાનો ભય રહેતો નથી. ચાર આના જેટલી નાની રકમ પણ એમાં વધારી ઘટાડી શકાય છે. ટપાલ ખાતાનું બ્યાજ ૩૬ ટકા છે. એમાં નાણાં સહીસલામત રહે છે એટલું જ નહીં પણ તે જ્યારે જોઈએ ત્યારે ઉપાડી શકાય છે.

છંદગીનો વીમો ઉતરાવવો એ અવેજ મૂકવાનો બીજો સહી-સલામત રસ્તો છે, વિભાગમાં સરકાર આવે. વીમો ઉતારે છે. આ સિવાય ખાનગી આદમીઓએ ઉભી કરેલી કંપનીઓ પણ આ કામ કરે છે. આમાં અમુક સરતે પૈસા બચવાના હોય છે. એનું વળતર હયાતીમાં વીમો ઉતરાવનારને, અથવા હયાતી પછી તેના વાલી વારસ વગેરેને સરત પ્રમાણે મળે છે. દરેક વીમો ઉતરાવનારે નીચેની બાબતોએ સમાસ કરવો સારો છે. (૧) જે કંપનીમાં વીમો ઉતરાવવો હોય તે સારી છે કે નહીં. (૨) વીમા કંપની ક્યારની સ્થપાઈ છે, તેણે કેટલા આદમીના વીમા ઉતાર્યા છે, કેટલાને હક પ્રમાણે થતા પૈસા આપવામાં વાંધો ઉઠાવ્યો છે, અને તેમ કર્યું હોય તો શા કારણથી એમ કર્યું છે. (૩) અમુક જાતનો વીમો ઉતરાવવાથી હજીતાની રકમ થોડી બચવી પડે છે. મુદત લગણુ હજીતો બચી પછી થોડો વખત હજીતો ન બચાય તો કેટલીક સરતો પ્રમાણે બચેલા નાણા રદ જાય છે. આ સરતોએ વીમો ઉતરાવવો સારો નથી.

વીમો ઉતરાવવાથી, અકસ્માત વખતે યૈરાં છોકરાંને અને હયાતીમાં પૈસા પાછા મળવાના હોય તો વીમો ઉતરાવનારને પોતાને અણીને વખતે ખરી મદદ મળે છે.

( ૮૭ )

## ભાગ ૪.

### પ્રકરણ ૧ બુ.

#### ધરની વ્યવસ્થા.

વ્યવસ્થા વિષે બોલતાંજ વ્યવસ્થા કરનાર ધર ધણીયાણી અને ધરની વ્યવસ્થા અથવા વહીવટ વિષે વિચાર આવે છે. સારી રીતે વહીવટ કરવો એ કાંઈ નાની સૂતી વાત નથી. એમાં કેટલાક ખાસ ગુણોની જરૂર છે.

મનુષ્યના સદ્વર્તનમાં ન્યાયયુદ્ધિ, હકાપણ, ગંભીરતા અને ધીરજ એ ખાસ ગુણોની જરૂર છે. એમાં ન્યાયયુદ્ધિ શ્રેષ્ઠ છે. તે ગૃહિણીને શોભા આપે છે. જે ધરનાં તમામ માણસ તરફ ગૃહિણી સરખી નજરથી એટલે ન્યાય યુદ્ધિથીજ ન વર્તે તો ધર્મ જન્મ પામે છે. ધર્મ જન્મ પામતાંજ ધરમાંથી સલાહ જ્ઞાન્તી જાય છે અને ક્ષેત્ર કુળઆનાં બીજ રોપાય છે. આથી સદ્વર્તનમાં ધણું વિઘ્ન આવે છે.

કુટુંબ કપીલાના માણસોમાં સદ્વર્તનનાં બી રોપવાં એજ ગૃહિણીની મહેનત અને યુદ્ધિનો ખરો હેતુ છે. છોકરાં છંપાંની, ખાવા પીવાની તથા પહેરવા ઓઢવાની યોગ્ય સંભાળ લેવાય, અને કદાચ ધરની ચોખવટ જળવાય તો પણ શુ ? ગૃહિણીનું મુખ્ય કર્તવ્ય તો ધરમાં સલાહ અને સુખ જ્ઞાન્તીનો વાસ કરાવવો એજ છે. શું સંસાર સુખનાં સાધનો વડે વિષય વાંછનાઓ તૃપ્ત કરવી એજ જીંદગીનું સાર્યક છે ? ના. ખરો માર્ગ તો કાપિક સદ્વર્તનથી માનસિક વૃત્તિઓ ખીલવવીએ છે.

ધણે ઠેકાણે આપણે સાંભળીએ છીએ કે જીંદગીનો આધાર

સંજોગોપર છે. આ વાતાનું ખરાપણું આપણે દરેક ધરમાં જોઈએ છીએ. વળી આ સંજોગોની દોરી ગૃહિણીના હાથમાં છે. સંસાર યાત્રાને સફળ કરવાને માટે જૂદી જૂદી યોજનાઓ કરવી, અને તેમને અમલમાં મૂકવી એ તેનું કામ છે. ધરનાં માણસો પાસે શું શું કામ કરાવવું, અને તે કેવી રીતે કરાવવું, એપણુ તેનું જ કામ છે. આ સધળાનો આધાર અક્ષલ અને વ્યવસ્થા ઉપર રહે છે.

નિયમિત વખતે અને નિયમિતપણે કામ કરનાર માણસ અમુક વખતમાં જેટલું કામ કરે છે તે કરતાં ઢંગ ધડા વગર કામ કરનારને હાથે ઘણું ઓછું કામ થાય છે. સારા કામનો આધાર અક્ષલ અને વ્યવસ્થા ઉપર છે. જે માણસ પોતાને કરવાના કામની ખરાબર જોડવણુ કરીને દરેક કામ યોગ્ય વખતે અને નિયમિતપણે કરે જાય છે તેને ફતેહ મળે છે.

શુ પ્રમાણે કેટલુંક કામ વહેલું અને કેટલુંક મોડું કરવું જોઈએ. જે બાઈશિયાળામાં નકામી વાતોમાં પોતાનો વખત ગાળી મોડી રાતે વાસણુ માંજવા બેસે છે, તે ટાઢથી હેરાન થાય છે, અને પોતાની જાતને જોખમમાં નાંખે છે. એવીજ રીતે જે બાઈ જિનાળાની સવારનો સુખદાયી ઠંડો વખત વાતોચિતોમાં અથવા આજસ અને બેરીકરાઈમાં ગાળે છે, અને પછી મોડું રાંધી ૧૧-૧૨ વાગે રસોઈ તૈયાર કરે છે, તે પોતાની જાતને તથા પોતાના કુટુંબને હેરાન કરે છે. પણ જે બાઈ વખત અને સગવડનો વિચાર રાખી પોતાનું કામ કરે છે, તે જાતે સુખી થાય છે, અને આસ-પાસનાં સુખી કરે છે.

વળી કેટલાંક કામ અમુક શુભાંજ કરવાનાં હોય છે; જેવાં કે, શિયાળામાં ફસલ બરવી, ઉન્હાળામાં અથાણું, મુરખ્ખા, વગેરે તૈયાર કરવાં, ઇત્યાદિ. આવાં શુભ શુભનાં કામોમાં આજસ અથવા બે કાળજી રાખવાથી આખું વરસ દુઃખ વેઠવું પડે છે, કારણ કે

એકે રૂતું કામ ખીણ રૂતમાં થઈ શકતું નથી. કહેવત છે કે જેની દાળ ખગડી તેનો દિવસ ખગડ્યો, અને જેનું અથાણું ખગડ્યું તેનું વરસ ખગડ્યું.

વખત બહુ કિંમતી ચીજ છે. આપણામાંના ઘણા થોડા એની ખરી કિંમત જાણે છે. આથી ઘણો વખત નિષ્પયોગી જાય છે. વખતની જૂજ જાણનાર આદમી વખતનો ખરો ઉપયોગ કરવા પ્રયત્ન કરે છે. એમ કરતાં કરતાં તેને નિયમિત વખતે નિયમિત કામ કરવાની ટેવ પડે છે. આ રીતે દરેક કામ વખતસર થવાથી તેને કુરસદ પણ જોઈ એ તેટલી મજા છે. આ કુરસદમાં તે બીજાં કામ કરી શકે છે. આવી ટેવ પડવાથી તે આદમીમાં કામ કરવાની રીત ભાત અને કામ કરવાનો ક્રમ આવે છે. આ રીતે દરેક કામ વખતસર, સારી રીતે અને સગવડ સાથે થઈ શકે છે. આવી રીતે વર્તનાર આદમીને પોતાના મનના તુરંગોપર કબજો રાખવો પડે છે. આથી તે મન મારતાં શીખે છે, અને વખત જતાં પોતાની વાંછનાઓ પર સારો કબજો રાખી શકે છે. આવી ટેવની સારી છાપ બચપણમાં સુદૃઢ થઈ શકે છે.

વખતની જૂજ, નિયમ, મનપર કબજો, ન્યાયબુદ્ધિ, જ્ઞાન અને અન્ય સદ્ગુણોની મદદથી સદ્વર્તન ઉભું કરવું એજ ગૃહવ્યવસ્થાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ અને ગૃહિણીનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે.



# જાહેરખબર



જનપતિ હરિપ્રભાત ડાહ્યાલાલ જી. એ. ફૂલ  
 નરિપ્રભાત (મોગલસમય.) મોગલસમયના મદ  
 પુ પોના મગલ તથા સાન માસમા સમન નાં ત્રા હી મલ  
 ના પાંચ પોસ્ટેજ આનો અંગિ.

દેશી રમનો આ પુરાન સમયે ડાહ્યાલાલ તથા સા  
 માદ મનુષ્ય કયુ છે એના એ નમન શ્રી રીત માત્ર ને  
 તેમના તેમની નરીન જાત મનુષ્ય અંગે શ્રી નમન થાય છે  
 તત આગે પુત્ર પિત્ર ને કિમલ આના આડ પોસ્ટેજ  
 અંગે આનો

દાખલ નીલકંઠરાય ડાહ્યાલાલ એન. એમ. એન. એસ ફૂલ.

આ રેક્ષાના જમન, રન-પાન, પાણી અન માત્ર મી  
 પાણીમા રહેલી અખૂર કામી ફાલગી નાદિતી અ

હિન્દની કાચીકાદાત. પુસ્તક ૧ ૧

૧૬ મળ. ૩. ૧ પોસ્ટેજ રૂ. ૦ ૨-૬

શ્રી મિત્ર આ પુસ્તક વિષય સહાનું આને મોગલ  
 પત્રકારોએ માન આજપાત આપ્યા છે એ પુસ્તકનાની આ પાત્ર  
 બાકુ પ્રાપ્ત છે કિમલ રૂ ૦-૨-૦ પોસ્ટેજ રૂ ૦ ૨ ૬

આતીલાલ જીવજીલાલ જી એ એલ એલ આ  
 એ પ્રાર્થનાન વિષયોના ગત મેલજીને માટે વૈભવ દરેક અંગે  
 ગમિન લાગે. ૨. મિત્ર આગ્ર દ



જમણાને કમન માટે મીલન આપણામાં આપણે

સાન્દલાલ પુસ્તાનીકાસ કુલકોલકાન અમલકાન



